

全国高等职业教育“十三五”规划教材

高职心理健康教育

张 利 蒙启成 主 编
王 娟 刘便荣 副主编
陶晓斌 农业团

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书从高职心理健康教育的基本目标出发,根据高职学生心理问题发生和心理素质形成的特点编写而成。全书共 11 章,分别是第 1 章心理健康导论,第 2 章“话说”心理咨询,第 3 章外修内炼、超越自我,第 4 章塑造健全人格,第 5 章科学规划人生,第 6 章学会高效地学习,第 7 章做情绪的主人,第 8 章用心交往,第 9 章走出情感的困惑,第 10 章压力管理与挫折应对以及第 11 章珍爱生命。

本书既可以作为高职院校大学生案头必备的自助手册,也可作为高职心理健康教育教材和指导书,亦可成为高校学生管理者的参考书。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

高职心理健康教育 / 张利, 蒙启成主编. —北京: 电子工业出版社, 2017.8

ISBN 978-7-121-31882-5

高... 张... 蒙... 心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 131016 号

策划编辑: 王昭松

责任编辑: 胡辛征

印 刷:

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 787×1 092 1/16 印张: 19 字数: 486.4 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版

印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 88254015, wangzs@phei.com.cn, QQ: 83169290。

前

言

PREFACE

近年来大学生心理健康教育问题越来越受到党和政府、教育主管部门、社会各界的高度重视。教育部从 2001 年 3 月起先后颁布了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》等文件，对大学生心理健康教育从机构建设、经费管理、人员配备、课程教学等方面提出了明确的要求。可见，加强大学生心理健康教育，培养大学生健全的心理素质既是高校实施素质教育的重要任务，又是把大学生培养成高素质创造性人才的时代要求。

目前不少大学已开始重视学生的心理健康教育，但心理健康教育是一项科学性、实践性都很强的教育工作，它既是学校教育的重要内容，又不同于学校的其他教育形式，有着其自身的特点和规律。尤其是在高职院校，开展此项工作的难度要远远高于本科院校，高职生心理健康教育怎么进行（方法、途径、策略）该抓些什么（具体目标、任务、内容）？不仅许多高职生对此感到茫然，学校也对此感到陌生。因此，从大学生心理健康教育的基本目标出发，根据高职大学生心理问题发生和心理素质形成的特点，编写针对性和科学性都很强的高职生心理健康教育教材，是当前高职生心理健康教育的迫切需要。为了适应这一需要，我们组织了多所高职院校、从事心理健康教育多年的专家编写了本书。

本书结合高职大学生素质教育的现实要求，充分考虑了高职大学生心理健康维护和心理素质培育的渐成性、内化性和活动性等，具有以下突出特点。

1. 科学性。本书立足于学科发展的前沿，在积极心理学的视野下，吸取国内外有关研究的优点，无论是在内容的选择、策略提出，还是活动设计上，都力求做到既合目的又合规律。

2. 目的性。本书紧紧抓住高职大学生的心理发展特点，把解决当前的问题和提高其心理素质有机结合，安排了心理透视镜、心理测试、反思体验等环节，以适应生活、学会学习、学会交往、学会做人、学会合作、学会创新等为基本教学内容。

3. 实用性。实用性是本书最大的特点之一。书中的案例均来源于多年来我们对高职大学生的心理辅导案例，具有很强的代表性和指导性。另外，在每章中我们均设有实践练习。

本书是集体智慧的结晶，具体编写分工为：第一、三、七章由张利编写，第二、八章由蒙启成编写，第四、六章由刘便荣编写，第五章由陶晓斌编写，第九～十一章由王娟、农业团编写。最后由负责全书的统稿工作，农业团和苏波在统稿阶段也做了大量的工作。

编者在编写本书的过程中，参阅了国内外大量他人著作、资料，在此表示衷心的感谢。由于编者水平有限，加之时间仓促，书中疏漏在所难免，恳请读者批评指正。

编 者
2017 年 5 月


目

录

CONTENTS

第一章 心理健康导论	1
第一节 心理健康解读	1
第二节 高职大学生的心理发展特点及常见问题	7
第二章 “话说”心理咨询	24
第一节 心理咨询概述	24
第二节 高职大学生心理咨询的内容与方法	31
第三章 外修内炼，超越自我	42
第一节 “魔镜魔镜我是谁？”——自我意识	42
第二节 “我的自画像”——认识自我	53
第三节 “为自己喝彩”——接纳自己	64
第四节 “发现你自己”——超越自我	77
第四章 塑造健全的人格	89
第一节 人格解读	89
第二节 优化个性	100
第三节 顽强的意志	113
第五章 科学规划人生	122
第一节 职业生涯规划的策略与技巧	122
第二节 职业生涯发展目标与自我规划	149
第三节 大学毕业生就业心态分析	159
第六章 学会高效地学习	172
第一节 动机激发	172
第二节 学习风格	187
第七章 做情绪的主人	198
第一节 情“牵”万绪——解读情绪	198

第二节 健康情绪维他命·····	203
第八章 用心交往·····	214
第一节 沟通连接你我他——交流双通道·····	214
第二节 良师益友保持“度”·····	226
第九章 走出情感的困惑·····	234
第一节 高职大学生性心理卫生·····	234
第二节 “花开的声音”——爱情的本质·····	240
第三节 走出恋爱的困惑·····	248
第十章 压力管理与挫折应对·····	258
第一节 挫折及其应对·····	259
第二节 抗压“不倒翁”——压力与压力管理·····	267
第十一章 珍爱生命·····	273
第一节 认识生命·····	273
第二节 尊重生命·····	282
第三节 珍爱生命·····	287



心灵是人的窗口，保持心灵的健康，也就是保证了一个面对世界的窗口，保证了一个人前进的目标和方向。

——佚名

第一章 心理健康导论

第一节 心理健康解读

健康是人类永恒的话题，人们对健康概念的认识也是随着社会的发展以及人类对自身认识的深化不断丰富的。正如古希腊哲学家赫拉克利特所说：“如果没有健康，智慧不能实现，文化无以实施，力量不能战斗，财富变成废物，知识无法利用。”

一、心理透视镜



案例

初入大学

小琴是某高职院校大一的学生，家庭经济情况一般，弟弟正在上初中，妹妹正在上小学。父母希望小琴好好读书，长大后能离开农村。在上大学之前，她几乎没有出过远门。小琴从小就是个乖乖女，听家长、老师的话，跟同学相处得也很融洽。刚入大学的第一个月，小琴2000元的生活费被一个自称“学姐”的人骗走了。从此，她开始失眠、无食欲、焦虑、情绪低落，内心充满了愤怒和自责。她感到生活中处处都是危险，人人都不值得信任，她觉得生活也变得不可控。经济压力也打乱了小琴的日常生活，她对今后能否继续上大学产生了怀疑。独处时，骗子行骗的画面时常出现在小琴眼前，因此小琴非常害怕一个人独处。

心理分析：案例中的小琴独立处理问题的能力差，有过分内省的人格倾向。另外，因为生活经验的缺乏，小琴缺失判断真伪的能力。一旦被骗后，就一蹶不振，挫折承受能力也较弱。

二、心理论坛

（一）现代健康观

1948年，世界卫生组织给出了健康的新定义：健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象，而且是一种生理上、心理上和社会适应上的良好状态。这一定义标志着人类对健康的理解已从生理的、个体的理解发展到心理的、社会的理解。1998年，世界卫生组织又对健康问题做出了进一步解释：健康应包括身体健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康。有关学者也提出了具有现代意义的新的健康观：健康应是能对抗紧张，经得住压力和挫折，积极安排自己的各种生活及活动，智慧、情感和躯体能融为一体，物质生活和精神生活充满生机，且富有文明的意义。世界卫生组织又提出了3个新指标和关于身心健康的8条标准。

3个指标是指：新概念，即从满足物质需要向满足精神需要发展；新原则，即从经验养生向科学养生方向发展；新目标，即从追求生存质量目标向追求生活质量目标转化。

8条标准是指：快食、快睡、快便、快语、快行、良好的个性、良好的处事技巧以及良好的人际关系。有专家经过研究后，得出一个关于健康的公式：

健康 = (情绪稳定 + 运动适量 + 饮食合理 + 科学的休息) / (懒惰 + 嗜烟 + 嗜酒)

以上公式说明，有益于健康的是“长寿四要素”，公式中分子越大身体越健康，分母越大身体越差。

从上述关于健康的标准中可以看出，健康包括身体健康和心理健康，二者相辅相成，缺一不可。严格地说，没有一种病是纯粹身体方面的，也没有一种病是纯粹心理方面的。因此，我们在考虑自身的健康和疾病时，要注意身心两个方面的反应。此外，还包括了社会适应良好。健康的目标是追求一种更积极的状况、更高层次的适应和发展，是一种身心健康、社会幸福的完美状态。

（二）健康的10项标准

世界卫生组织给出了衡量是否健康的10项标准。

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳。

(2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，大事小事都乐于做，不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠好。

(4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

(5) 能抵抗各种传染病。

(6) 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臀位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。

(8) 牙齿清洁，无“虫牙”（龋齿），牙龈颜色正常，无出血现象。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

健康不仅仅是指没有疾病或病痛，而是一种躯体上、精神上和社会上的完全良好状态。也就是说，健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态，并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系和良好的心理素质。

(三) 心理健康的含义及标准

心理健康是个体持续高效、积极满意的心理状态，是认知、情感和人格等内在心理活动与外部行为的和谐统一及协调，是良好的心理品质和健全的人格集合，是将过去、现在、未来有效整合在一起，并基于当下努力实现自我价值的人生态度。心理健康具体表现为悦纳自我，悦纳他人，面对和接受现实，情绪健康以及合理的自我实现等。

判断一个人的心理是否健康，专家们所依据的标准可以归纳为两类：一是社会适应标准，二是医学标准。大多数专家倾向于用社会适应标准衡量心理健康程度。我们可以把心理健康的标准归结为 10 条。

(1) 了解自我，对自己有充分的认识 and 了解，并能恰当地评价自己的能力。

(2) 信任自我，对自己有充分的信任感，能克服困难，面对挫折能坦然处之，并能正确地评价自己的失败。

(3) 悦纳自我，对自己的外形特征、人格、智力、能力等都能愉快地接纳认同。

(4) 控制自我，能适度地表达和控制自己的情绪和行为。

(5) 调节自我，对自己不切实际的行为目标、心理不平衡状态、与环境的不适应性，能做出及时的反馈、修正、选择和调整。

(6) 完善自我，能不断地完善自己，保持人格的完整与和谐。

(7) 发展自我，具备从经验中学习的能力，充分发展自己的智力，能根据自己的特点，在集体允许的前提下，发展自己的人格。

(8) 调适自我，对环境有充分的安全感，能与环境保持良好的接触，理解他人，悦纳他人，能保持良好的人际关系。

(9) 设计自我，有自己的生活理想，并且理想与目标能切合实际。

(10) 满足自我，在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。

三、心理策略

健康心理的维护是现代人必须注重的一种心理教育内容，也是预防心理异常的最好方法。因每个人所处的环境不同，遭遇的问题各异，也就没有一套用于每个人而皆准的方法。所以，下面介绍的原则或方法并不见得重要，重要的是你的行动，因为生活本是一种艺术，运用得妙否，全在乎于心。

(一) 认识自己，悦纳自己

苏轼有言：“人之难知，江海不足以喻其深，山谷不足以配其险，浮云不足以比其变。”此道的仅仅是知人难，但是，知人虽难，知己更难。自我认识的肤浅，是心理异常形成的

主要原因之一。

自卑自怜者因幼时的过分依赖,竞争中的多次失败,由此得出的自知是“你行我不行”。于是束缚自我,贬抑自我,结果是焦虑剧增,毁了自己。

自暴自弃者不甘心说“我不行”,没有正确的方向亦缺乏能力来表现自己,因此故作怪状,与人为难,在别人无可奈何的眼光中来肯定自我的价值。于是放纵自我,践踏自我,结果是反抗社会、害人害己。

自傲自负者自命不凡,自吹自擂,其实是一种极度自卑之人,但他们不像自卑自怜者那样因自卑而关闭自我、自怨自艾、自叹不如;而是以为自己无所不能只是不为。他们所持有的自知是“我行你不行”。于是,呐喊着“我知道一切”,却连自己也不认识,结果是欺人一时,欺己一世。

自信自强者对自己的动机、目的有明确的了解,对自己的能力有适当的估价,从不随意说“我不行”,也不无根据地说“不在话下”。他们对自己充满自信,对他人也深怀尊重,他们认为在认识自己的前提下,是没有什么不可战胜的。于是他们走上了“我行,你也行”的康庄大道,其结果是充分认识自我,发挥最大潜力。

自卑自怜者、自暴自弃者和自傲自负者也并非全然不了解自己。从另一角度看,他们也认识了自己,却用一种歪曲的形式来对待自己,即不能真正接受自己,其根源都是自卑。接受现实的自我,选择适当的目标,寻求良好的方法,不随意退却,不作自不量力之事,才可创造理想的自我,欣然接受自己,于是可避免心理冲突和情绪焦虑,使人心安理得,获得健康。

(二) 面对现实, 适应环境

能否面对现实是心理正常与否的一个客观标准。心理健康者总是能与现实保持良好的接触。他们既能发挥自己最大的能力去改造环境,以求外界现实符合自己的主观愿望,又能在力不能及的情况下另择目标或重选方法以适应现实环境。心理异常者最大的特点就是脱离现实或逃避现实。他们可能有美好的理想,但不能正确地估价自己的能力,又置客观规律而不顾,因而理想成了空中楼阁。于是怨天尤人或自怨自艾,逃避现实。

在现实生活中,我们应有“走自己的路,任他人去说”的精神,若常是人云亦云,随波逐流,便会失去自主性,焦虑也由此产生。人生活在现实之中,没有一个不被评说。但若总是顾虑“别人会如何看我”,就失去了自我。

但是,我们也应该注重朋友的忠告。自以为是,我行我素,只会落得形影相吊、无人理睬的下场。孔子云:“知耻者近乎勇也”,“耻”是会意字,有两种书写情况:一是“耻”,即你听到别人批评你时,应该止住你的行为;另一个是“耳心”,即当你听到别人批评你时,应该用心反省自己的行为。能如此,便是“知耻”,否则便是“无耻”。心理医生认为,心理健康的人应与别人有一定程度的相似,生理上如此,心理上也是这样。例如,由“月亮”想到“太阳”或“星星”或“黑夜”等;由“花儿”想到“小草”或“幸福”或“姑娘”等,都是正常的联想。但那些“对月伤心”者,由“月亮”想到“死亡”;“见花坠泪”者,由“花儿”想到“痛苦”,就显然与众不同,使人难以理解了。若经常都如此“与众不同”,其心理便可能不健康。推而广之,如果一个人的想法、言谈、举止、嗜好、服饰等,总是与人差别太大,与现实格格不入,又如何能做到心理健康呢?

（三）结交知己，与人为善

和他人建立良好的关系，是心理健康的必备条件。人是群居动物，与人群一起不只是可得到帮助和获得信息，还可使我们的苦、乐和能力得到宣泄、分享和体现，从而促使自己不断进步，保持心理平衡、健康。试想：一个人若遇到新婚之喜、乔迁之喜，或晋升职务、发表佳作而无人祝贺，其滋味如何？又试想：一个人若遇丧事之苦、病痛之苦，或工作不顺、夫妻不和而无人安慰、无人倾诉衷肠，其滋味又会如何呢？仅就心理健康而言，人也是需要朋友的。

与人相处时，正面态度或情绪（如尊敬、信任、喜悦等）应多于反面态度或情绪（如仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧、憎恶等）。人生是美好的，与人相处是有益于心理健康的。与人相处的原则是：对得起他人，对得起自己。人际关系是复杂的，我们交友肯定有深浅或厚薄。对于事实已证明不可深交的人，我们也不妨浅交，不必疾恶如仇，注意保持适当的距离即可。所谓遇事退一步，海阔天空；凡事论曲直，路窄林深。

（四）努力工作，学会休闲

工作的最大意义不限于获得物质生活的报酬，从心理学的观点来看，它对个体还具有两方面的意义。一是工作能表现出个人的价值，获得心理上的满足。无论是在日常生活中做一件平常琐事（如写一篇文章、修理家用电器等），还是从事长期性的职业工作（如培养一届学生、训练一支球队等），都能获得成就感。自己做的玩具、自己缝的衣服、自己做的家具等，都会觉得与买的不同，因为它代表了你的“成就”。二是工作能使人在团体中表现自己，以提高个人的社会地位。个人在团体中要得到接受和承认并提高自己的地位，工作成绩便是与人比较的最好标准。

由此，我们便知道了为什么有人说“工作是老年人的救生圈”。刚从工作岗位上退休的老年人，常常有严重的失落感。为适应这种新的环境，最佳的方法就是重新工作。于是许多退休老人又去寻找临时工作，或做点小生意，或整日栽花锄草、修理家用小玩意儿。即使是在心理治疗的方法上，也有所谓的工作治疗法与职业治疗法，其目的就是经由工作或职业活动，使心理异常者获得成就的满足，发现自我的价值，从而达到正常适应。

另一方面，现代社会生活节奏紧张、工作忙碌而机械，不少人情绪长期紧张而又不善于休闲调剂，于是就成了心理异常的一个原因。不少人遇到休闲日却又不知如何打发，经常睡个懒觉或看看电视消遣。也有人一逢休闲便拼命娱乐，或通宵打牌，或通宵跳舞，或通宵看电影，于是休闲之日反比工作之时更累更忙。我们应该合理地安排休闲时间，经常改换方式，或郊游，或聚会，或访友，或参观展览等，也可参加一些职业性的活动或社会性的活动。要使休闲日更为丰富多彩，真正成为恢复体力、调剂脑力、增长知识、获得健康的时机。

心理健康的维护主要依靠自己，心理疾患的治疗除需有心理医生的指导外，还需要依靠自己的信心与毅力。如果掌握了有关心理健康和心理治疗的知识，我们不仅能随时关心和维护自己的心理健康，还可随时修正自己的行为。从此意义上讲，人人都是自己的心理医生。

四、反思体验

1. 你以前是怎么看待健康和心理健康的？
2. 心理健康有何表现？
3. 自我评价：请评估自己的心理健康状况。
4. 自我实践：你认为哪些策略适合你？请根据你的实际情况来运用这些策略，找到让自己成长的方法与技巧。

五、实践练习

世界精神卫生日

世界精神病学协会（World Psychiatric Association, WPA）在 1992 年发起，把 10 月 10 日定为世界精神卫生日。为了提高政府部门、社会各界对精神卫生重要性和迫切性的认识，普及精神卫生知识和对精神疾病的认识，计划 10 月 10 日前后在全国开展“世界精神卫生日”宣传活动。

1991 年，尼泊尔提交了第一份关于“世界精神卫生日”活动的报告。随后的十多年里，许多国家参与进来，将每年的 10 月 10 日作为特殊的日子：提高公众对精神疾病的认识，分享科学有效的疾病知识，消除公众的偏见。世界卫生组织确定每年的 10 月 10 日为“世界精神卫生日”。至 2011 年已先后举办了 15 届活动，结合现实情况和精神卫生的需要，确定每年的活动主题。

- 1996 年世界卫生日的主题是：积极的形象，积极的行动。
- 1997 年世界卫生日的主题是：女性和精神卫生。
- 1999 年世界卫生日的主题是：精神卫生和衰老。
- 2000 年世界卫生日的主题是：健康体魄 + 健康心理 = 美好人生。
- 2001 年世界精神卫生日的主题是：行动起来，促进精神健康。
- 2002 年世界精神卫生日的主题是：精神创伤和暴力对儿童的影响。
- 2003 年世界精神卫生日的主题是：抑郁影响每个人。
- 2004 年世界精神卫生日的主题是：儿童、青少年精神健康：快乐心情，健康行为。
- 2005 年世界精神卫生日的主题是：身心健康、幸福一生。
- 2006 年世界精神卫生日的主题是：健身健心，你我同行。
- 2007 年世界精神卫生日的主题是：健康睡眠与和谐社会。
- 2008 年世界精神卫生日的主题是：同享奥运精神，共促身心健康。
- 2009 年世界精神卫生日的主题是：行动起来，促进精神健康。
- 2010 年世界精神卫生日的主题是：沟通理解关爱 心理和谐健康。
- 2011 年世界精神卫生日的主题是：承担共同责任，促进精神健康。
- 2012 年世界精神卫生日的主题是：精神健康伴老龄，安乐幸福享晚年。
- 2013 年世界精神卫生日的主题是：发展事业、规范服务、维护权益。
- 2014 年世界精神卫生日的主题是：心理健康，社会和谐。
- 2015 年世界精神卫生日的主题是：心理健康，社会和谐。

· 2016 年世界精神卫生日的主题是：心理健康，社会和谐。

2000 年我国首次组织世界精神卫生日活动。此后，每年 10 月 10 日前后都在全国开展“世界精神卫生日”宣传活动，包括宣传、拍摄促进精神健康的录像片，开设 24 小时服务的心理支持热线，播放专题片等，旨在提高公众对精神疾病的认识，分享科学有效的疾病防范知识，消除公众的偏见。

第二节 高职大学生的心理发展特点及常见问题

一、心理透视镜



案例

警惕心理“虚脱”

星期天上午 10 点，我去某大学找学生小陈。一进宿舍门，嗨，8 个学生还有 6 个在睡大觉！我在小陈屁股上拍了一下，他才爬了起来。他说昨晚他们玩到深夜，难怪要睡到日上三竿了。我问：“不是要考试了吗？”他说：“到时拿 60 分没问题！”原来是个“60 分主义者”。我们在一间小店里边吃点心边聊。我说：“你们对学习就是这个劲头？”他反问我：“60 分和 100 分有什么区别？”我的心不禁往下沉：一个高职大学生不看重这种区别，你叫他怎能认真读书呢！曾听小陈说过，他班里有个同学去开商店了，我问他情况怎么样。小陈说，店关门了，他同学负债累累。我问小陈对这件事怎么看，小陈很轻松地说：“做一场发财梦也好嘛！”“我说学习上的损失就不算了？”小陈说：“多读一年就是了。”我明白他说的那同学留级了。留级也不要紧，这又使我吃了一惊。

心理分析：是什么原因引起高职大学生心理“虚脱”的呢？最主要的一个原因是心理准备不足。这一代高职大学生经过寒窗苦读步入大学的殿堂，原本以为这样就可以成为“天之骄子”。可是，在他们的大道旁有了另一条“成功之路”：市场穿梭，算盘劈啪响，钞票滚滚来。哪条路更有吸引力？这是不言而喻的。而且他们发现自己并不是理想中的“天骄之子”，从而开始惶惑，这种心理准备不足引起的惶惑是很严重的。

二、心理论坛

（一）高职大学生的心理发展特点

1. 高职大学生心理发展过程的不平衡性

青年期是个体在生物性和社会性的发展趋向成熟的时期。作为青年初期的高职大学生，生理发展迅速走向成熟，而心理的发展却相对落后于生理的发展，他们在理智、情感、道德和社交等方面，都还未达到成熟的指标，还处在人格化的过程中。也就是说，高职大学生的生理与心理，心理与社会关系是不同步的，具有异时性和较大的不平衡性。这种不平衡性，一方面为高职大学生创造了个性发展以及道德和社会意识发展的条件，另一方面也

造就了高职大学生心理过程的种种矛盾和冲突，表现出一种成熟前的动荡性。

2. 高职大学生心理发展过程的自主性

随着身体的迅速发育，高职大学生的自我意识明显增强，具有很强的自信心和自尊心，在心理和行为上表现出强烈的自主性。与中职生相比，高职大学生的心理发展越来越多地受到社会的影响，他们对社会现实生活中的很多现象都感兴趣，对自治、自理、自立、自行结社、创办协会及刊物等具有较高的要求。这些充分表明他们思考问题已远远超出了学校的范围，做集体、国家主人的思想日益强烈，尤其是对未来生活道路的选择，成为他们意识中的重要问题。在对人生与社会的看法上，也有了自己的主张。他们已不满足于父母、教师的讲解，或书本上现成的结论，对成人的意见不轻信、不盲从，要求有事实的证明和逻辑的说服力；对许多事物都敢于发表个人意见，并常为坚持自己的观点而争论不休。

3. 高职大学生心理发展过程的闭锁性

高职大学生不像高中时期那样经常向成人敞开自己的心扉，他们的内心世界变得更加丰富多彩，但又不轻易表露出来，心理的发展过程呈现闭锁性特点。他们非常希望有单独的空间。这种心理发展的闭锁性使得高职大学生容易感到孤独，因此又产生了渴望被人理解的强烈愿望。他们热衷于寻找理解自己的人，喜欢对知心朋友坦率地说出自己内心的秘密。

4. 高职大学生心理发展过程的矛盾性

高职大学生与中职生相比心理发展更加成熟，在学历、学校的声誉、人际关系（学缘），甚至能力、社会适应等方面都有明显的优势。但是，与本科生相比较，在学历、学校的声誉、人际关系（学缘），甚至能力、社会适应等方面，高职大学生感到强烈的自卑。高职大学生本身具有的争强好胜心理很容易在现实的困难中受挫，表现出信心不足、自卑，甚至在自我防御心理——“反向”的作用下，表现出自负、反叛、桀骜不驯等心理或行为。因此，面对自信与自卑的交织，高职大学生很难很好地实现自我的统一性，造成矛盾状态。

（二）高职大学生常见的心理问题

高职大学生具有强烈的求知欲、强烈的情感需要和交友需要、强烈的参与社会各项活动的意识、强烈的独立意识和批评精神。高职大学生的这些心理特点决定了高职大学生的心理问题主要表现为成长发展中的困惑与矛盾。部分高职学生进入大学后，因为心理素质发展水平较低，对学校的环境、学习、生活适应不良，其中相当一部分高职学生心理上经常感到紧张、矛盾、压力增加，并由此产生各种程度不同、表现各异的心理问题。其中较为常见的心理问题表现如下。

1. 环境应激

从高中升入大学，对新的学校环境适应不良，不能很好地融入高职大学生活。例如，不能适应大学的学习，一味应付考试，忽视能力的培养，学习效果不理想；不适应大学的授课方式，学习上常感到无从下手；不能很好地处理学习与其他活动的关系；不能正常地融入大学的校园生活等。另外，对社会上的各种复杂现象更是无法招架、无所适从。对社会环境与学校环境之间的反差、理想与现实之间的差距、个性与社会规范之间的冲突没有

充分的认识与了解，因此难以接受和应付，出现各种适应困难，由此产生压抑、焦虑等心理障碍，甚至出现神经衰弱。

2. 自我认知失调

大学阶段自我意识普遍显著增强，理想的自我总对现实的自我有诸多挑剔，尤其是一部分自我定位不准确的学生对过去的自我可能更会感到沮丧。从某种程度来说，这可能会化作前进的动力，但是如果超越了一定的限度，就会产生心理障碍。例如，中学时代的学习尖子在大学高手如林的环境中屡屡受挫，由自信转入自卑、失落；或者认为考入的学校不理想，甚感屈才等，这些都会引起心理障碍。

3. 理想与现实的落差

成功的欲望与毅力、实力存在较大反差，尤其是就读大学，常常感到自身的发展前途不符合理想，对将要从事的职业、就业情况不看好，有一种莫名的失落感。加上来自学习、经济、就业、未来前途等各种压力与相对脆弱的心理承受力之间的矛盾，父母和教师的殷切期望，较高的自我要求与自身现实能力之间的差距等，都导致高职大学生的心理压力加大。由于心理负担较重，导致产生心理问题。

4. 人格障碍

由于家庭教育、学校教育的偏差，社会不良风气的影响，加上自身发展的不完善，一部分学生在人格上存在较大缺陷，表现为自私自利、骄横任性、自大狂妄、追求享受、盲目攀比、无所事事等。缺乏耐心、爱心、恒心、信心，缺乏爱憎分明的态度，缺少责任感，缺乏吃苦精神和毅力，遇事缺乏主见，做事浮躁，好高骛远，难以获得成功。

5. 人际关系障碍

有些学生由于性格、气质等因素，自我封闭、孤僻，拙于言辞，与他人的沟通不良，不善交际，缺少知心朋友，常感孤独寂寞、抑郁。有些学生则在人际交往中对他人过于苛求，难以相处。更有甚者，缺乏起码的文明习惯，无视他人，我行我素，如随地吐痰、乱扔纸屑、公共场所大声喧哗等。

6. 情绪与情感的困扰

由于紧张、充满竞争的大学校园环境和不断加快节奏的社会环境的影响，也由于高职大学生自身具有的特定心理特征，许多学生情绪多变、冲动，容易急躁，对情绪的控制力较弱，欢喜与悲伤、热情与冷漠两极分化明显，常因小事出现心理失衡，产生情绪波动，尤其是不能正确处理人际交往中的感情纠纷。严重的情绪、情感障碍甚至会导致神经症，如抑郁症、焦虑症、恐惧症。

7. 恋爱与性心理适应不良

前者表现为向往与尝试恋爱的美好心愿与受到不正确爱情观、恋爱观的影响产生的恋爱心理矛盾状态；后者表现为缺乏科学的性知识以及正确的性态度、性行为，导致性冲动与性压抑的冲突，从而引发性心理失常。个别学生性别反向异化严重，男生女性化，女生男性化。

（三）高职大学生心理健康的标准

1. 心理健康的等级

从健康状态到心理疾病状态一般可分为 4 个等级：心理健康状态、心理不良状态、心理障碍、心理疾病。

（1）心理健康状态。

心理健康状态与非健康状态的区分标准一直是心理学界讨论的话题，不少国内外心理学学者根据自己研究调查的结果提出了多种心理健康标准。简洁的评价方法是从本人评价、他人评价和社会功能状况 3 个方面进行评价。

本人不觉得痛苦，即在一个时间段中（如一周、一月、一季或一年）快乐的感觉大于痛苦的感觉。

他人不感觉到异常，即心理活动与周围环境相协调，不出现与周围环境格格不入的现象。

社会功能良好，即能胜任家庭和社会角色，能在一般社会环境下充分发挥自身能力，利用现有条件（或创造条件）实现自我价值。

（2）心理不良状态。

心理不良状态又称第三状态，是介于健康状态与疾病状态之间的状态。这是正常人群中常见的一种亚健康状态，它是由于个人心理素质（如过于好胜、孤僻、敏感等）、生活事件（如工作压力大、晋升失败、被上司批评、婚恋挫折等）、身体不良状况（如长时间加班劳累、身体疾病）等因素所引起的。它具有以下特点。

时间短暂。此状态持续时间较短，一般在一周以内能得到缓解。

损害轻微。此状态对其社会功能影响比较小。处于此类状态的人一般都能完成日常工作学习和生活，只是感觉到的愉快感小于痛苦感，“很累”“没劲”“不高兴”“应付”是他们常说的词汇。

能自己调整。此状态者大部分通过自我调整如休息、聊天、运动、钓鱼、旅游、娱乐等放松方式能使自己的心理状态得到改善。小部分人若长时间得不到缓解可能形成一种相对固定的状态。这少部分人应该去寻求心理医生的帮助，以尽快得到调整。

（3）心理障碍。

心理障碍是因为个人及外界因素造成心理状态的某一方面（或几方面）发展的超前、停滞、延迟、退缩或偏离。它具有以下特点。

不协调性。其心理活动的外在表现与其生理年龄不相称，或反应方式与常人不同。例如，成人表现出幼稚状态（停滞、延迟、退缩）；儿童出现成人行为（不均衡的超前发展）；对外界刺激的反应方式异常（偏离）等。

针对性。处于此类状态的人往往对障碍对象（如敏感的事、物及环境等）有强烈的心理反应（包括思维、情感及动作行为），而对非障碍对象可能表现很正常。

损害较大。此状态对其社会功能影响较大。它可能使当事人不能按常人的标准完成其某项（或某几项）社会活动。例如，社交焦虑者（又名社交恐惧）不能完成社交活动，锐器恐怖者不敢使用刀、剪，性心理障碍者难以与异性正常交往。

需求助于心理医生。此状态者大部分不能通过自我调整和非专业人员的帮助而解决

根本问题。心理医生的指导是必须的。

(4) 心理疾病。

心理疾病是由于个人及外界因素引起个体强烈的心理反应(思维、情感、动作行为、意志),并伴有明显的躯体不适感。它是大脑功能失调的外在表现,具有以下特点。

强烈的心理反应。可出现思维判断上的失误,思维敏捷性的下降,记忆力下降,头脑黏滞感、空白感,强烈的自卑感及痛苦感,缺乏精力、情绪低落成忧郁,紧张焦虑,行为失常(如重复动作、动作减少、退缩行为等),意志减退等。

明显的躯体不适感。由于中枢控制系统功能失调可引起所控制的人体各个系统功能失调:影响消化系统则会出现食欲不振、腹部胀满、便秘或腹泻(或便秘、腹泻交替)等症状;影响心血管系统则会出现心慌、胸闷、头晕等症状;影响内分泌系统会出现女性月经周期改变、男性功能障碍等。

损害大。此状态的患者不能或勉强完成其社会功能,缺乏轻松、愉快的体验,痛苦感极为强烈,“哪里都不舒服”“活着不如死了好”是他们真实的内心体验。

须心理医生的治疗。此状态的患者一般不能通过自身调整和非心理科专业医生的治疗而康复。心理医生对此类患者一般采用心理治疗和药物治疗相结合的综合治疗手段。在治疗早期通过药物快速调整情绪,中后期结合心理治疗解除心理障碍,并通过心理训练达到社会功能的恢复并提高其心理健康水平。

2. 高职大学生心理健康的标准

根据高职大学生的心理特征、高职大学生特定的社会角色的要求以及心理健康学的基本理论,高职大学生心理健康的标准可以概括为以下8条。

(1) 能保持对学习有浓厚的兴趣和求知欲望。

学习是高职大学生生活的主要内容,心理健康的学生都会珍惜学习机会,求知欲望强烈。能克服学习中的困难,学习成绩稳定。能够保持一定的学习效率,并从学习中体验到满足与快乐。

(2) 能协调和控制情绪,保持良好的心境。

积极乐观的情绪和良好的心境是心理健康的重要标志。心理健康的高职大学生心胸开阔,从容乐观,热爱生活,乐于进取。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验,但积极情绪总是多于消极情绪。具有理智感、责任感、幽默感,善于调节和控制自己的情绪,急而不躁,喜而不狂,忧而不绝,胜而不骄,败而不馁,持续稳定地保持愉快、满意、开朗的心境。无论是处于顺境还是逆境,都能随遇而安,积极寻找事业的乐趣,发掘生活的光明面。

(3) 意志健全,能经受住各种挫折和磨炼。

心理健康的高职大学生,学习生活有明确的目标和追求,敢想、敢说、敢干,勇于开拓进取,在意志行动中有主见,有恒心,专心致志,遇到外界干扰和诱惑不为所动。经常的盲目和软、懒、散状态,都是意志不健全的表现。

(4) 人际关系和谐,乐于交往。

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的高职大学生热爱生活,乐于交友,善于与人相处,既能容人之短,也能容人之长,能正确处理互助和竞争的关系,能与他人同心协力合作共事,乐于助人,有较强的同情心和道德责任感,因而能被他人和集体所悦纳和认同。相反,疑心重重、妒贤嫉能、尖酸刻薄、自私自利、孤芳自赏、与集

体格格格不入的人，其心理均属于不健康心理。

（5）正确的自我意识。

正确的自我意识是心理健康的重要条件。心理健康的高职大学生都能以客观的态度去认识、评价自己和周围的世界，既不是自视清高、妄自尊大，也不是自轻自贱、妄自菲薄。行动上自律，评价上自省，心态上自控，情感上自悦。在理想自我与现实自我之间有良好的基本满意的态度，存在着一种健康有益的差距。他们善于从客观环境中吸取有价值的信息以充实自己、完善自己，并恰当地进行自我评价和自我调节，有效地控制自己的行为。

（6）适度的行为反应。

适度的行为反应是指个体对外界环境和事物的反应既不过敏，亦不迟钝。在人的生命发展不同年龄阶段都有相应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的高职大学生有正常的行为反映，在认识、情感、言行、举止等方面都符合其所处的年龄段的要求，他们充满青春活力，朝气蓬勃，勤学好问，能创造性地处理问题。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

（7）完整统一的人格品质。

人格指人的整体精神面貌。人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展，有一定的连贯性和稳定性。心理健康的学生所思、所说、所做是协调一致的，具有积极进取的人生观，能把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，无双重人格，不为私欲背弃信念和良心，不搞阳奉阴违、口是心非。

（8）积极的社会适应力。

心理健康的高职大学生，能和社会保持良好的接触，对社会现状有较清晰的认识，思想、信念、目标和行为能跟上时代发展的步伐，与社会要求相符合，为社会所接纳。一旦发现自己的愿望、需要与社会的希望和需要发生矛盾和冲突时，能迅速调整自己对现实的期望和态度，以谋求与社会的协调一致；而不是逃避现实，或与之背道而驰。

3. 正确理解高职大学生心理健康的标准

高职大学生判断自己是否符合心理健康的标准时，应注意以下几个问题。

（1）心理不健康与有不健康的心理不能等同。

心理不健康是一种持续的不良状态。偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康，更不等于已患心理疾病。因此，不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

（2）心理健康与心理不健康、心理正常与心理异常之间没有绝对界限。

心理健康与心理不健康不是泾渭分明的对立面，而是一种持续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡地带。在许多情况下，异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只是程度的差异而已。

（3）心理健康的状态是一个动态的变化过程，不是固定不变的。

随着人的成长，经验的积累，环境的改变，心理健康状况也会有所改变。

（4）心理健康的标准是一种理想尺度，它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准，而且也为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。

每个人在自己现有的基础上进行不同程度的努力，都可以追求心理发展的更高层次，不断发挥自身的潜能。

(5) 高职大学生心理健康的基本标准是能够有效地进行工作、学习和生活。如果正常的工作、学习和生活难以维持,应该及时调整。

三、心理策略

(一) 协调现实自我与理想自我

理想与现实之间总是存在着一些差距,当差距过大的时候,就会引起人们的心理失衡,导致许多心理问题的萌生。协调现实自我与理想自我之间的矛盾,可以采用以下策略。

- (1) 努力改善现实自我,使之逐渐接近理想自我。
- (2) 修正理想自我中某些不切实际的过高标准,使之趋近现实自我。
- (3) 抑制自己的现实需求和感受,并以社会所允许的方式表达出来(如倾诉、哭泣、运动等)。
- (4) 达不到自己理想自我的要求,也不用过于偏激或用消极的语言来评价自己。
- (5) 尊重自己的选择和行为,并愿意为自己做出的决定承担责任。

(二) 营造和谐人际氛围,提高自身的人际吸引力

人是社会的人,所以每一个人都生活在现实人际网络里,其成长与发展都与人际交往息息相关。卡耐基曾说:“一个人的成功,只有15%是由于他的专业技术,而85%则要靠人际关系和他的为人处事能力。”在人际交往中下面的10项基本原则应值得注意。

1. 尊重他人

无论与你交往的人身份多么卑微、言行举止多么怪异、爱好习惯多么让你难以接受,你始终能尊重他,待他如一个与你平等的人,你就能获得他对你的尊重。这一点说起来容易,做起来很难。诚然我们不是圣人,不可能彻底摆脱世俗的影响。只是我们需要开始意识到自己的局限性,提醒自己逐渐以平等心待人,则会在人际交往中比较顺畅,少些挫折。

2. 倾听并恰当地给予反馈

在与人交谈时,要专注,积极倾听他的谈话,不时地给予适当的反馈和提问。倾听表示尊重、理解和接纳,是连接心灵的桥梁。倾听还体现在不随意打断别人的谈话,在别人漫无目的地谈话时,礼貌地转换话题或结束话题。在表达自己的不同看法时,首先要认可当事人的想法,再礼貌地提出自己的看法,这样就会在表明观点的同时避免冲突,不伤及彼此的关系。

3. 不吝啬自己肯定和赞扬的话语,学会真诚地赞美别人

看到其他人身上的优点或者美丽的外在变化时,大胆地给予赞美或认可,会给对方带来欢乐。这种欢乐和谐的氛围会影响到其他人,使人与人之间的关系变得轻松融洽。因为每个人,都希望得到他人的赞美和赏识。赞扬能让人身心愉悦,精力充沛,还能激发其自豪感,增强其自信,有助于更好地了解自己的优点和长处,认识自身的生存价值。但赞美要有的放矢,要真诚和有感而发。赞美绝不等同于恭维,既不是拍马屁,也不是阿谀奉承。

赞美时切忌夸大其词、不着边际和虚伪做作，否则，赞美就会失去其作用。另外，不能人前一套，人后一套，当面说人好话，背后说人坏话，或传递其他人之间相互指责、诋毁的话，这样势必会引发他人之间的矛盾。

4. 学会宽容和谅解

“人非圣贤，孰能无过。”与人交往时，不要总是看到别人的短处，要想想他人的长处。这个世界上不存在一无是处的人，就像不存在完美无缺的人一样。对于别人的错误甚至无理取闹，不要得理不饶人。不宽容对方，以牙还牙或者坚决对立，隔阂就会越来越深，人际关系只会越来越紧张，对人对己都没有任何益处，只会增加更多的麻烦。可见，苛求他人就是苛求自己，宽容他人就是宽容自己。学会原谅别人，能避免许多纠纷，路就会越走越宽阔。古语曰：水至清则无鱼，人至察则无徒。说的也是这个道理。容人者，人容之。但原谅不是无原则的忍让，不是好坏不分、软弱可欺。

5. 适当地替他人着想，切忌自我中心、损人利己

在人际交往中，我们都会站在自己的角度思考问题，首先维护自己的利益；但同时我们又会非常讨厌那些为了自己的利益而不惜牺牲他人利益的人。因此，在争取自己利益的同时，也要不断兼顾到他人的利益，才能在人际交往中受人欢迎。切记也不要做那些损人利己甚至损人不利己的事。“己所不欲，勿施于人。”学会换位思考，常想如果自己处在他人的位置上会怎样，就能理解他人的反应，也就不会出现强求别人做到连自己也做不到的事情。

6. 遵守所在群体的基本规则

遵守群体规则，即意味着尊重关注他人的需要。不要因为自己影响到其他人，如不分时间早晚地带异性到宿舍。承担自己应尽的责任和义务，主动打扫卫生、整理内务、打开水等。

7. 关心帮助他人，富有同情心和正义感

每个人都难免有困难，需要他人的帮助。一个不愿意帮助他人的人，很难要求他人帮助他。主动在他人需要的时候去帮助他，当他人遭到困难、挫折时，伸出援助之手。时时能给别人关心、帮助和支持，才能在自己需要的时候得到他人的帮助和支持。

8. 保持独立自主与谦虚的品质

与人交往时要有自己的主见，不要人云亦云、趋炎附势，更不要骄傲自满、目空一切。不要总是与人抬杠，无论是否有理，总要找出依据说明自己如何有理、对方如何无理，处处、事事、时时要显示自己高明、自己是胜利者。长此以往，则会很难让人容忍，埋下隔阂与不满。

9. 保持微笑和愉快的心情

微笑和些许幽默有助于增进交流、拉近距离和缓解紧张冲突的气氛。日常交往中，学会带着热情、微笑与人打招呼，让人体会到与你交往时的那种轻松与快乐，你才能成为一个在社交场所受欢迎的人。巧妙地运用幽默，因为幽默是语言的调味品，它可使交谈变得生动有趣。但幽默的对象应该指向自我，而非他人；否则，幽默不成反而引发矛盾。

10. 保持积极乐观的心态

社会是由形形色色的人组成的，性格、爱好、习惯和信仰会迥然不同，各有各的魅力。每个人都会有自己的喜恶，会有自己对人对事的看法，因此，不能用自己的标准去衡量要求别人。需要避免在没有深入交往的情况下，单凭第一印象或断章取义的某句话就对一个人妄下断语或猜测。另外，我们很容易看到一件事情或一个情形的阴暗面，但重要的是挖掘其积极面，实事求是、一分为二地看待问题，才能找到贴近现实的解决办法。

如果我们在人际交往中，尽量多地按上述原则行事，则会发现我们原来是一个颇受人欢迎的人。但需要提醒的是，现实生活中，有人喜欢我们，就会有人对我们无所谓甚至讨厌我们，我们不会被所有人喜欢，因为这是不可能的。

（三）合理表达情绪，做到情绪健康

情绪是人对客观事物的体验，是主观对客观的一种感受。健康的情绪是指愉快、稳定的情绪状态。它包括快乐、满意、自豪、感激和爱等。要拥有积极稳定的情绪，需要先识别自己的情绪状态，学会表达自己的负面情绪，这样才能有效调节和舒缓自己的身心。

1. 体察自己的情绪

体察自己的心情是指时时提醒自己注意：“我当前的情绪是什么？”例如，当你因为朋友约会迟到而对他冷言冷语，问问自己：“我为什么这么做？我现在有什么感觉？”如果你察觉你已对朋友三番两次的迟到感到生气，你就可以对自己的生气做更好的处理。有许多人认为“人不应该有情绪，”所以不肯承认自己有负面的情绪，要知道，人一定会有情绪，压抑情绪反而会带来更坏的结果，学着体察自己的情绪，是情绪管理的第一步。

2. 适当表达自己的情绪

再以朋友约会迟到为例，你之所以生气可能是因为他让你担心，在这种情况下，你可以婉转地告诉他：“你过了约定的时间还没到，我担心你在路上发生意外。”试着把“我担心”的感觉传达给他，让他了解他的迟到会带给你什么感受。什么是不适当的表达呢？例如，你指责他：“每次约会都迟到，你为什么不考虑我的感受？”当你指责对方时，也会引起他负面的情绪，他会变成一只刺猬，防御外来的攻击，无法站在你的立场为你着想，他的反应可能是：“路上塞车嘛！有什么办法，你以为我不想准时吗？”如此一来，两人就开始吵架了。如何“适当表达”情绪，是一门艺术，需要用心地体会、揣摩，更重要的是要用在生活中。

3. 以合宜的方式纾解情绪

纾解情绪的方法很多，有些人会痛哭一场，有些人找三五好友诉苦一番，有些人会逛街、听音乐、散步或逼自己做其他的事情。要提醒各位的是，纾解情绪的目的在于给自己一个厘清想法的机会，让自己更有能量去面对未来。如果纾解情绪的方式只是暂时逃避痛苦，而后需承受更多的痛苦，这便不是一个合宜的方式。有了不舒服的感觉，要勇敢地面对，仔细想想，为什么这么难过、生气？我可以怎么做，将来才不再重蹈覆辙？怎么做可以降低我的不愉快感？这么做会不会带来更大的伤害？从这几个角度去选择适合自己且能有效纾解情绪的方式，你才能够控制情绪，而不是让情绪来控制你。

四、反思体验

1. 心理健康有何表现？
2. 请评估自己的心理健康状况。
3. 你认为哪些策略适合你？请根据你的实际情况运用这些策略，找到让自己成长的方法和技巧。

五、实践练习

（一）心理测试

SCL-90 测试

指导语：

请仔细阅读表 1-1 中的每一条，然后根据最近一个星期内下列问题影响你或使你感到苦恼的程度，实事求是地在每题题号内只选择一个合适你的答案，写上 1 或 2 或 3 或 4 或 5。请你采用 5 级评定： 全无； 较轻； 中等程度； 偏重； 严重。

表 1-1 SCL-90 测试表

项 目	没有	很轻	中等	偏重	严重
1. 头痛					
2. 神经过敏，心中不踏实					
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋					
4. 头晕或昏倒					
5. 对异性的兴趣减退					
6. 对旁人责备求全					
7. 感到别人能控制你的思想					
8. 责怪别人制造麻烦					
9. 忘性大					
10. 担心自己的衣饰整齐及仪态的端庄					
11. 容易烦恼和激动					
12. 胸痛					
13. 害怕空旷的场所或街道					
14. 感到自己精力下降，活动减慢					
15. 想结束自己的生命					
16. 听到旁人听不到的声音					
17. 发抖					
18. 感到大多数人都不可信任					
19. 胃口不好					
20. 容易哭泣					
21. 同异性相处时感到害羞不自在					
22. 感到受骗，中了圈套或有人想抓你					
23. 无缘无故地感觉到害怕					

续表

项 目	没有	很轻	中等	偏重	严重
24. 自己不能控制地大发脾气					
25. 害怕单独出门					
26. 经常责怪自己					
27. 腰痛					
28. 感到难以完成任务					
29. 感到孤独					
30. 感到苦闷					
31. 过分担忧					
32. 对事物不感兴趣					
33. 感到害怕					
34. 你的感情容易受到伤害					
35. 旁人能知道你的真实想法					
36. 感到别人不理解你、不同情你					
37. 感到人们对你不友好, 不喜欢你					
38. 做事情必须做得很慢以保证做得正确					
39. 心跳得厉害					
40. 恶心或胃不舒服					
41. 感到比不上别人					
42. 肌肉酸痛					
43. 感到有人在监视你、谈论你					
44. 难以入睡					
45. 做事必须反复检查					
46. 难以做出决定					
47. 害怕乘坐电车、公共汽车、地铁或火车					
48. 呼吸困难					
49. 一阵阵发冷或发热					
50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动					
51. 脑子变空了					
52. 身体发麻或刺痛					
53. 喉咙有梗塞感					
54. 感到前途没有希望					
55. 不能集中注意力					
56. 感到身体的某一部分软弱无力					
57. 感到紧张或容易紧张					
58. 感到手或脚发重					
59. 想到死亡的事					
60. 吃得太多					
61. 当别人看着你或谈论你时感到不自在					
62. 有一些属于你自己的看法					
63. 有想打人或伤害他人的冲动					

续表

项 目	没有	很轻	中等	偏重	严重
64. 醒得太早					
65. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西					
66. 睡得不稳不深					
67. 有想摔坏或破坏东西的冲动					
68. 有一些别人没有的想法或念头					
69. 感到对别人神经过敏					
70. 在商场或电影院等人多的地方感到不自在					
71. 感到任何事情都很困难					
72. 一阵阵的恐惧或惊恐					
73. 感到在公共场合吃东西很不舒服					
74. 经常与人争论					
75. 单独一个人时神经很紧张					
76. 感到别人对你的成绩没有做出恰当的评论					
77. 即使和别人在一起也感到孤独					
78. 感到坐立不安、心神不定					
79. 感到自己没有什么价值					
80. 感到熟悉的东西变陌生或不真实的					
81. 大叫或摔东西					
82. 害怕会在公共场合昏倒					
83. 感到别人想占你便宜					
84. 为一些有关“性”的想法而苦恼					
85. 你认为应该因为自己的过错而受惩罚					
86. 感到要赶快把事情做完					
87. 感到自己的身体有严重的问题					
88. 从未感到和其他人亲近					
89. 感到自己有罪					
90. 感到自己的脑子有毛病					

SCL-90 测试概述:

精神科有许多量表是让被试者自行评定的, 统称为自评量表 (Self-rating Scale)。其中, 应用最广泛的是症状自评量表 (Self-rating Symptom Scale)。

症状自评量表的种类很多, 临床最常用的是 90 项症状清单 (Symptom Checklist 90, SCL-90), 又名症状自评量表 (Self-reporting Inventory), 有时也叫 Hopkin 担症状清单 (HSCL)。此量表包含广泛的精神病症状学内容, 如思维、情感、行为、人际关系以及生活习惯等。SCL-90 量表共包括 10 个因子, 即 90 项分为十大类, 每一因子反映受检者的一方面的情况。

SCL-90 的使用范围颇广。主要为成年的神经症、适应障碍及其他轻度精神障碍患者。不适合躁狂症和精神分裂症。

要求:

1. 独立地、不受任何人影响地完成自我评定。
2. 每次评定一般在 20 分钟内完成。

SCL-90 各项因子说明:

1. 躯体化: 体现心血管、胃肠道、呼吸系统、头痛、肌肉等方面最近有无问题。
2. 强迫症: 明知没有必要, 但又控制不住自己, 反复出现为特征, 主要表现在思想观念上和行为上。
3. 人际关系敏感: 与他人交往不自在, 人际交往能力低下, 害怕与人交往, 表现出自卑感, 严重的导致自闭。
4. 抑郁: 对生活的兴趣减退, 缺乏活动的愿望和动力, 表现出悲观失望。其特点是以消极的心态看待问题和自己, 严重的产生死亡和自杀的念头。
5. 焦虑: 表现出紧张、神经过敏, 严重的惊恐发作。焦虑是由当前的或某一特定事物引起的, 有明确的对象, 时间较短。一般来说, 焦虑发展成抑郁时要以药物治疗和心理咨询相结合。
6. 敌对: 从思想、情感和行为三方面分析, 爱争论、冲动、爆发、摔东西。
7. 恐怖: 分为社交恐怖和广场恐怖。以社交恐怖居多, 表现出内向、害怕与人交往、自卑感强。广场恐怖是指到空旷的地方无缘无故地感到恐怖。
8. 偏执: 敌对、猜疑和妄想。
9. 精神病性: 各种急性的症状和行为, 轻度以上的具有分裂性行为方式的特征, 表现出精神病性的症状和行为。
10. 其他: 睡眠障碍和饮食不良。

SCL-90 的因子计分及解释, 项目及各项计分表见表 1-2。

表 1-2 SCL-90 测试计分表

总分															
1. 躯体化: 共 12 项	1	4	12	27	40	42	48	49	52	53	56	58			因子总分
2. 强迫症: 共 10 项	3	9	10	28	38	45	46	51	55	56					
3 人际关系敏感: 共 9 项	6	21	34	36	37	41	61	69	73						
4. 抑郁: 共 13 项	5	14	15	20	22	26	29	30	31	32	54	71	79		
5. 焦虑: 共 10 项	2	17	23	33	39	57	72	78	80	86					
6. 敌对: 共 6 项	11	24	63	67	74	81									
7. 恐怖: 共 7 项	13	25	47	50	70	75	82								
8. 偏执: 共 6 项	8	18	43	68	76	83									
9. 精神病性: 共 10 项	7	16	35	62	77	84	85	87	88	90					
10. 其他: 共 7 项	19	44	59	60	64	66	89								

评分标准:

1. 总分超过 160 分的, 提示阳性症状。
2. 阳性项目数超过 43 项的 (43 项 2 分以上), 提示有问题。
3. 因子分 2 的。2~2.9 为轻度, 3~3.8 为中度, 3.9 及以上为重度。

分析:

1. 只有一项 2 分, 如轻度抑郁、中度强迫等。
2. 有 2 项或多项 2 分, 如果其中有一项是躯体化的, 要先分析是躯体不适引起心理问题, 还是心理问题引起躯体不适。可以先到医院检查, 排除气质性症状后, 再做心理咨询。如果是躯体化问题应以临床治疗为主, 心理咨询为辅。如果躯体化没有问题, 其他有 2 项及以上 2 分的, 要按因子分的高低列出, 如果有抑郁、焦虑和精神病性的要分别做 SDS (抑郁自评量表)、SAS (焦虑自评量表) 和 MMPI (明尼苏达多项人格测试) 测量, 以便确诊。

(二) 心理游戏

活动项目:

高职大学生心理健康观念调查。

活动目的:

通过活动引导学生了解、关注有关健康与心理健康的概念, 同时通过调查初步把握在校高职大学生的健康与心理健康意识状况。

活动方法:

1. 将全班学生分成若干个小组, 每组 8~10 人。
2. 讨论健康、心理健康、常见心理问题和心理疾病。
3. 说一说心理健康对高职大学生成长成才的意义。
4. 每个小组自编一份高职大学生心理健康观念及需求调查问卷, 在全校不同专业的同学中进行调查。

背景音乐:《神秘园之歌》。

(三) 推荐阅读

大学教授写给大一新生女儿的 9 条忠告

吴辉 (江西财经大学人文学院副教授)

宝贝, 光阴似箭, 日月如梭。襁褓中咿呀学语, 庭院里蹒跚学步, 都早已是很久以前的事了。不知不觉你已长大, 转眼你就上大学了。按理说, 18 岁就是成年人, 我本不该有什么担心。只是你自从出生以来, 从来没有离开过家, 我总担心你在外面照顾不好自己。你说不希望在本地上大学, 我理解, 也支持。外面海阔天空, 你可以任意飞翔。

你很讨厌说教, 但在你外出求学之际, 我仍要啰唆几句。对你未必有效, 对我却是安慰。

关于道德

道德首先是一种实践, 善良不能仅存于内心

做一个有道德的人, 这个说法并不新鲜, 我主要是想说怎么做的问题。道德首先是一

种实践，善良不能仅存于内心。记得有一次坐公交车，我主动给一位老人让座。当时你和君姐都说，没想到我会给人让座。我问你们，老师不就是这样教你们的吗？你们说是，只是觉得做的时候有点不好意思。我理解年轻人的这种心理，我第一次帮助别人时，也很在乎别人的眼光。现在想来，根本不必。一件好事，不存私利，有何担心，怕啥议论？生活中有很多小事，只要信手拈来，就是一种善行。当你可以帮助别人时，不要吝啬。世界将因你的举手之劳，变得更加美好。爸爸受过别人的恩惠，我们要懂得反哺社会的道理。

关于专业

挑专业就是挑兴趣，不要用利益标准衡量

专业的好坏是相对的、辩证的。今天的好专业不等于永远的好专业。不要用利益的标准来衡量专业好坏。挑专业就是挑兴趣，专业再热，学科再强，你不喜欢，没有意义。兴趣的标准更稳定，利益的标准不长久。做自己喜欢的事，看自己喜欢的书，是人生一大享受。挑你喜欢的，学你热爱的，工作应有更多快乐，生活会有更高品质。任何专业，只要学得足够好，不愁得不到别人不曾得到的东西。好比旅行，只要走得足够远，就能看得见别人未曾看见的风景。人类社会不断发展，专业分工更为精细，但专业分工不能分得井水不犯河水。各种专业都是解释世界的方式，广泛涉猎，你会更具智慧。

关于知识

知识使人生拥有更多可能

“读书无用论”是存在的，没有读书也发横财的人也是有的。但个案不能说明问题，普遍现象才有说服力。稍懂常识的人就知道，即使用金钱衡量，知识的作用也不可忽视。不然，著名跨国公司对智力因素的高度重视就无法解释。只要做一个简单的统计，就会发现知识与收入的正相关关系。读书到底有没有用，关键是如何看待有用，不能只用“金钱”这一个标准。知识使人生拥有更多可能。知识决定一个人的气质、趣味、眼界、欣赏水平、价值观……这些都是影响生活质量的关键因素。这些都是知识熏陶的结果，而不是金钱交换的产物。如果你大学毕业后，能认识到还有很多更有意义的生活方式，那这个大学就没有白上。

关于阅读

读经典，经典是时间选择的产物

大学与高中最大的区别是，自由很多，挥霍自由的人也很多。希望你能利用这难得的自由，多读些书。现在很多年轻人不喜欢阅读，他们可以花很多时间逛街、网购、打游戏、网聊……就是不肯花时间安安静静地阅读。我曾给学生写过一条读书寄语：“趁年轻，认真真跟好书来一次热恋。”我强调趁年轻，走上社会你就知道，抽出时间来读书是多么不易。我还强调读好书，有些书确实害人，思想贫乏，内容平庸。读书像交友，要仔细甄别，非善勿近。一个简单的方法是读经典，经典是时间选择的产物，读者挑剔的结果。一本书之所以成为经典，肯定有它的道理。只要是经典，只要你想读，都可以去读。

关于竞争

不靠人情关系，就靠本事竞争

如今这个年代，需用实力说话。规则应该会越来越公平，竞争肯定会越来越残酷。爸爸是个倔强的人，办事不喜欢求人，也很少求过别人。当初我从小学调到初中，是因为校长觉得我有教初中的水平。后来，县城的学校招聘6名老师，我考了第3名，可没有被录取，没有关系，我不求别人。第二年我就考上了研究生，离开了那个地方。不靠人情关系，就靠本事竞争。虽然这样比较辛苦，但于外能赢得别人尊重，于内能得到心里安稳，多好！你要知道，一个人如果不想过低三下四的生活，就必须有能让自己抬头挺胸的资本。你要

抓住机会，提高自己。直面风雨人生，迎接时代挑战。

关于漂亮

内外兼修很重要，不要追求花瓶式的漂亮

爱美之心，人皆有之，女孩子就更是如此吧。人要懂得修饰自己，遗憾的是，这方面我没有什么经验可以传授给你。适当买些新衣服，戴首饰点缀，用化妆增色，都是可以的。当然，漂亮、有魅力不仅仅是指外表。言谈举止，会传递一个人的风度；待人接物，可泄露一个人的修养。内外兼修很重要，我可不希望你追求花瓶式的漂亮。再说，我们家里还没有一个人有当花瓶的资本。知识是最好的化妆品，良好的素养会让人更有魅力，这是一种岁月都无法剥夺的吸引力。

关于恋爱

真爱深沉而非浅薄，真心无私而不贪婪

爱情很美好，爸爸希望你能找到意中人。孩子，只要你幸福，我的一生就圆满了。恋爱很严肃，对待须认真。感情不是拿来玩的，恩爱不是用来秀的。真爱深沉而非浅薄，真心无私而不贪婪。你的爱人不是你的私有品。你可以想他，但不要轻易打扰他，你可以爱他，但不要牢牢限制他。恋爱会让人做出各种傻事而不自知，你是女孩子，要懂得洁身自好，什么事可以做，什么事不可以做，在去约会的路上就要想清楚。爱的决定应该基于平时细致的考察，而不是一时的冲动。希望你将来的男朋友正直、有涵养。如果你们是认真的，我会祝福你们。

关于交友

遇事能让则让，有难可帮就帮

大学是读书之所，也是交友之地。人的一生一定要有几个交情过命的朋友。幸福人生不是取决于金钱财富，而是取决于社会关系。朋友是广泛的社会关系中的一种。快乐有人分享，你会更快乐；悲伤有人分担，你不会太悲伤。各地都有人值得你牵挂，到处都有牵挂你的人，你会觉得世界充满阳光，心里如沐春风。世界上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。希望别人对自己好一点，自己首先就要对别人好一点。大学宿舍，四人一寝，大家远道而来，是前世定下的相遇。遇事能让则让，有难可帮就帮。与人玫瑰，手有余香。

关于时间

不要总觉得年轻，干什么事都还早

时间最公平，每个人的一天都是 24 小时。时光最易得，但也最不为人所珍惜。生活中常常听人说，要把时间补回来。时间是补不回来的，浪费了就是浪费了。不要总觉得自己还年轻，干什么事都觉得还早。有道是“记得少年骑木马，转眼已是白头人”。高职大学生的时间往往会无谓地消耗在两个方面，一是社团活动，二是上网。适当参加社团活动，广交朋友，增长见识，确是好事。但太多的课外活动，会使时间以各种光明正大的名义被浪费。网络很便利，网络也很误事。计算机、手机让你时刻与外界保持联系，也让你时刻受到外界干扰。不妨在适当的时候，把网络关闭，让时间花在更有意义的事情上。

宝贝，说一千道一万，都不如你亲自去实践。爸爸不能教会你所有，也不能陪伴你一生。时光流逝，生命不会常在；总有一天，别离会成永远。希望这些建议能有益于你。无论何时何地，都要快乐幸福。你若安好，我便幸福。

（文章来源：中国教育在线）

（四）知识拓展

全国高职大学生心理健康日

为引导高职大学生关注自身的心理健康,2000年,“5.25全国高职大学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕,健康节取“5.25”的谐音“我爱我”,意为关爱自我的心理成长和健康,活动的主题是高职大学生人际交往和互助问题,口号为“我爱我——走出心灵的孤岛”。此后(2004年),教育部、团中央、全国学联办公室向全国高职大学生发出倡议,把每年的5月25日确定为全国高职大学生心理健康日。

“5.25”是“我爱我”的谐音,对此,发起人的解释是:爱自己才能更好地爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我,接纳自我,能体验到自己存在的价值,乐观自信,这样的人才能用尊重、信任、友爱、宽容的态度与人相处,能分享、接受、给予爱和友谊,能与他人同心协力。选择“5.25”是为了让高职大学生便于记忆,关注自己的心理健康。随后,“5.25——高职大学生心理健康日”在全国的高校得到认同,全国高校都利用这一天开展多种形式的心理健康教育活动,甚至认为这一天就是“高职大学生的心理健康节”。北京师范大学心理学院院长车宏生教授说:“高职大学生心理健康活动周的举行,说明心理学受到老百姓的重视。社会的发展需要心理学,希望这个活动能推广到全国各地。”如今,“5.25高职大学生心理健康活动周”已遍及全国各地,成为全国高职大学生活动的一个著名的品牌,其影响力将会越来越大。

历届“5.25”高职大学生心理健康周的主题如下。

2000年首届高职大学生心理健康日围绕主题,提出了自己的口号:“我爱我,给心理一片晴空!”

2001年第二届活动的主题确定为改善人际沟通能力,口号是:“我爱我,创造一个良好的人际空间。”

2002年第三届活动主题围绕“自我”方面展开,口号是:“我爱我,了解我自己。”

2003年第四届活动针对SARS,以危机干预为主题,口号是:“我爱我,危机、理性、成长。”

2004年第五届活动的主题为高职大学生的社会化和人际关系问题,口号是:“我爱我,走出心灵孤岛。”

2005年第六届“5·25”心理健康节围绕高职大学生生涯规划的问题,主题是:“我爱我,放飞理想,规划人生。”

2006年第七届活动的主题是:“我爱我,快乐自在我心,健康、自信的心理”。让我们尽情体验快乐的感觉!

2007年第八届心理健康教育周的主题是人际交往与师生互助,口号为:“我爱我,用心交往,构建和谐。”

2008年“5.25”心理健康教育周的主题是:“和谐心灵,绿色奥运。”

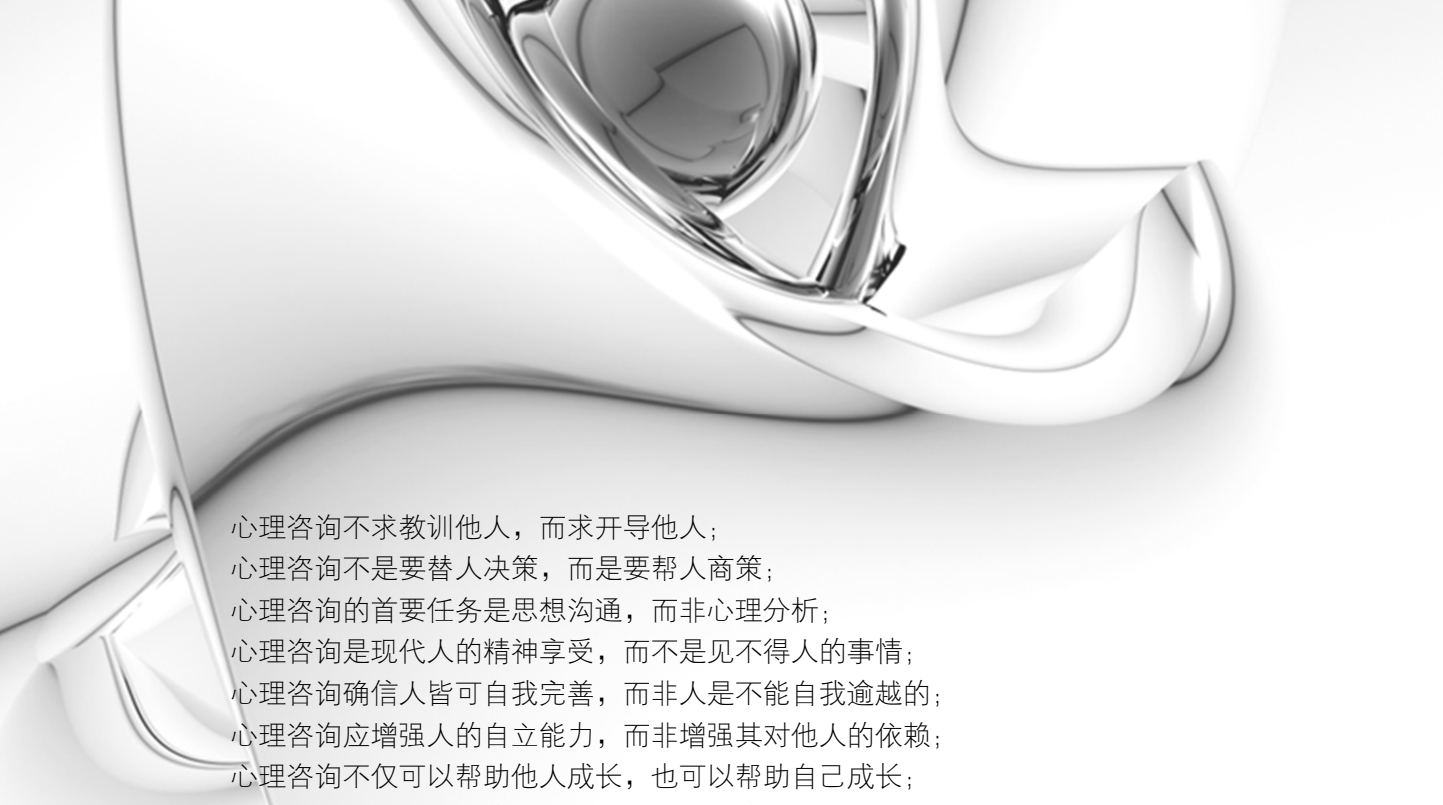
2009年“5.25”心理健康教育周的主题是:“认同 关爱 超越。”

2010年“5.25”心理健康教育周的主题是:“和谐心灵,健康成才。”

2011年“5.25”高职大学生心理健康教育宣传周的活动主题为“珍爱生命,责任同行。”

2012年的主题是:“寻找我·拥抱我。”

2013年心理健康教育周的主题是:“大声说出你的爱。”



心理咨询不求教训他人，而求开导他人；
心理咨询不是要替人决策，而是要帮人商策；
心理咨询的首要任务是思想沟通，而非心理分析；
心理咨询是现代人的精神享受，而不是见不得人的事情；
心理咨询确信人皆可自我完善，而非人是不能自我逾越的；
心理咨询应增强人的自立能力，而非增强其对他人的依赖；
心理咨询不仅可以帮助他人成长，也可以帮助自己成长；
心理咨询使人更加相信自我，而非更加迷信别人；
心理咨询使人学会多听少言，而非少听多言。

——岳晓东《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》

第二章 “话说” 心理咨询

第一节 心理咨询概述

一、心理透视镜



案例

心理咨询并不神秘

小张是某校大一的学生，从小学到高中他一直在班里名列前茅，饱受老师的宠爱和同学们的崇拜。但升入大学后，这一切都变得不一样了。由于班上的同学基本都是来自全国各地的优秀学生，小张再也没有了过去的优势。期末考试，小张的成绩也只是刚刚达到良好。小张拼命地学习，想找回过去的荣誉，可是没想到期末考试他却跌得更惨。对此，他无比沮丧和失望，开始自暴自弃，逃课、酗酒，班级活动也不参加。这时，班主任建议他

去和心理老师谈谈。他怀着一种无所谓的态度找到了心理老师，诉说了自己的情况，谁知心理老师听后并没有批评他，也没有给他讲道理，只是表达了对他的理解，并表示如果他愿意改变则可以帮助他。小张非常感动，于是向心理老师倾诉了压抑已久的心声。通过心理老师的引导，小张认清了事情的本质，也认识到了自己的问题。此后，他很快调整好自己，积极地投入到大学的生活和学习中。

心理分析：小张的问题是典型的大学新生适应问题。小张在和心理老师交流的过程中，通过心理老师的辅导，找到了自身成长所遇到问题的解决方法，从而促进自己更好地成长。这一过程，实际上就是一种心理咨询，是发生在学校里的心理咨询。在这里，心理咨询不是简单的说教，给学生讲道理，而是通过剖析问题的根源，让学生自己发现这些道理；心理咨询也不同于日常生活中的谈话或劝慰，不是让学生简单地忘记过去，而是让学生在认识自我的基础上，更好地发展自我、完善自我。通过咨询，让学生认清问题的本质，知道该怎么去做，从而自觉地找出解决问题的办法，不断提高自己的心理素质水平。

二、心理论坛

（一）心理咨询和咨询关系

1. 心理咨询的定义

哈佛大学毕业的心理学博士岳晓东在他的著作《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》里面这样来描述心理咨询：心理咨询不求教训他人，而求开导他人；心理咨询不是要替人决策，而是要帮人商策；心理咨询的首要任务是思想沟通，而非心理分析；心理咨询是现代人的精神享受，而不是见不得人的事情；心理咨询确信人皆可自我完善，而非人是不能自我逾越的；心理咨询应增强人的自立能力，而非增强其对他人的依赖；心理咨询不仅可以帮助他人成长，也可以帮助自己成长；心理咨询使人更加相信自我，而非更加迷信别人；心理咨询使人学会多听少言，而非少听多言。那么，心理咨询究竟是什么呢？

事实上，心理咨询也有其自身的定义：心理咨询就是由专业人员运用心理学相关知识，遵循心理学原则，通过各种技术和方法，帮助求助者解决心理问题。在这里，专业人员就是心理咨询师，而求助者就是前来寻求心理咨询帮助的人，也称为来访者。简单地说，心理咨询就是心理咨询师帮助来访者解决心理问题的过程。“帮助来访者解决心理问题”意味着：首先，心理咨询是“求助”和“帮助”的互动关系，这种关系在心理咨询中具有普遍意义；其次，帮助解决的问题，只能是心理问题，或由心理问题引发的行为问题，除此以外，在心理咨询的过程中，咨询师不帮助求助者解决任何生活中其他的具体问题。

广义的心理咨询还包括心理治疗和心理测量等内容。

2. 咨询关系

心理咨询中的咨询关系是咨询师与来访者之间建立的一种特殊人际关系。这种关系既不同于医患关系，也不等同于师生关系，更不同于朋友关系。

第一，这种关系是一种职业关系。就学校心理咨询来说，无论心理咨询人员与来询学生在咨询之前是否认识，在咨询之外是否存在其他人际关系，但在心理咨询室里，咨访双方存在的就是一种职业的帮助与被帮助的关系。

第二，心理咨询关系的建立是以帮助来访者解决心理问题为目的，与来访者围绕心理问题的解决结成同盟的关系。在同盟关系中，来访者是心理问题解决的主体，咨询师是引导者和协助者。咨询师不把来访者的责任揽到自己身上，将它们看作自己的责任，也并不代替来访者做思考和决定。

第三，心理咨询关系是一种深入、密切的特殊人际关系。在学校心理咨询中，来访学生要和心理咨询师一起探讨他们的心理问题，这就要求心理咨询师和学生之间建立一种相互信赖、彼此尊重和坦诚的人际关系。

第四，心理咨询关系是非强制性的。在学校心理咨询中，咨询关系的建立、维持和发展是以咨询师和来访者双方意愿为条件的。来访学生必须具有一定的求助动机，才能与咨询师合作，并建立起有利于问题解决的同盟合作关系，共同为解决自己的心理问题而努力。

（二）心理咨询的类型

心理咨询的分类并没有统一的标准。根据咨询的性质，可分为发展咨询和健康咨询；根据咨询的规模，可分为个体咨询和团体咨询；根据咨询时程，可分为短程、中程和长期的心理咨询；根据咨询的心理学理论依据，可分为精神分析的、行为主义的、认知的和人本主义的心理咨询；根据咨询的方式，可分为门诊咨询、现场咨询、信函咨询、电话咨询和网络咨询等。

1. 按性质分类

（1）发展咨询。在个人成长的各个阶段上，都可能产生困惑和障碍。为适应新的生存环境，为选择合适的职业，为个人事业的成功突破个人弱点等，所要进行的就是发展咨询。

（2）健康咨询。当一个精神正常的人，因各类刺激引起焦虑、紧张、恐惧、抑郁等情绪问题，或者因各种挫折引起行为问题时，也就是说，发现自己的心理健康遭到破坏时，这里进行的心理咨询就是健康咨询。

2. 按规模分类

（1）个体咨询。个体咨询的形式，是咨询师与来访者一对一的单独咨询。这是心理咨询最常见的形式。咨询活动与来访者所处的社会、集体及家庭没有直接关系。在内容上，着重帮助来访者解决个人的心理问题。

（2）团体咨询。团体咨询是一种在团体情境下提供心理帮助与指导的一种咨询形式，即由咨询师根据来访者问题的相似性组成课题小组，通过共同商讨、训练、引导，解决成员共同的发展问题或共有的心理问题。团体咨询既是一种有效的心理咨询活动，也是一种有效的教育活动。

3. 按咨询形式

（1）门诊咨询。门诊咨询目前已经不限于在医院门诊进行，也可在专业的心理咨询机构进行。它是来访者和咨询师面对面的咨询，是心理咨询最常见的方式。

（2）电话咨询。指用电话的方式为求助者提供支持性咨询。早期主要用于心理危机的干预，目的是防止心理危机导致的恶性事件，如自杀、暴力行为等。目前国内的很多城市都已建立了各种“热线”，除了处理各种心理危机外，也为其他心理问题提供服务。

(3) 网络咨询。指心理咨询师通过互联网为求助者提供心理咨询。这是近年来逐渐兴起的一种新型的咨询方式。对于那些由于个人身体条件、地域环境的限制而不能直接、方便地寻求心理咨询者,以及由于个人生活风格、认知习惯,不愿意面对心理咨询者的人们来说,互联网心理咨询尤为必要,如人们通过 QQ、E-mail、微博、微信等都可以进行咨询。

4. 按时程分类

(1) 短程咨询。在相对短的时间内,如 1~3 周内,完成咨询。短期咨询的重点在于问题的解决和症状的去除,或就事论事地帮助求助者解决一般心理问题。追求近期疗效,对中、远期疗效不做严格规定。

(2) 中程咨询。在 1~3 个月内完成咨询。可涉及较严重的心理问题,要求有完整的咨询计划,追求中期以上疗效。

(3) 长期咨询。严重心理问题或神经症性心理问题,可采用长期心理咨询,一般用时在 3 个月以上。这种咨询需制订详细的咨询计划,追求中期以上的疗效,并要求疗效巩固措施。

(三) 心理咨询的原则

1. 保密性原则

来访者的内心秘密、个人信息、来往信件、测试资料等材料都属于保密项目,心理咨询人员有责任对此保守秘密。但是,当情况涉及来访者自身的生命安全,或者会对社会或他人造成危害时,保密例外。此外,如果因为工作等特殊需要不得不引用咨询事例时,咨询人员须对材料进行适当处理,不得透露出来访者的个人信息。

2. 理解与支持原则

来访者的语言、行动和情绪会充分得到心理咨询人员理解与支持。咨询人员不能以自己的道德标准和价值观念评判来访者,而是要在理解和支持来访者的基础上,培养来访者的积极心态,树立自信心,引导和帮助来访者自己找到解决问题的方法。

3. 时间限定的原则

心理咨询必须遵守一定的时间限制。咨询时间一般规定为每次 50 分钟左右,每周 1 次。原则上不能随意延长咨询时间或间隔。

4. 来访者自愿的原则

来访者寻求心理咨询帮助必须出于完全自愿,这是确立咨访关系的先决条件。只有自己感到心理不适,为此而烦恼,并愿意寻求心理咨询人员帮助的人,才能够获得问题的解决。没有咨询愿望和要求的人,咨询者不应主动去找他(她)并为其心理咨询。

5. 感情限定的原则

咨访关系的确立和咨询工作顺利开展的关键,是咨询师和来访者心理的沟通和接近。但这近距离的咨询关系是在心理咨询室这个特定场合产生的,也应当限定在咨询室之内。咨询室之外,来访者与咨询师不宜有个人间的交往,以免咨询师在为来访者的咨询中无法保持价值立场的中立性。

6. 重大决定延期的原则

心理咨询期间,由于来访者情绪过于不稳和动摇,做出的决定往往有一定的冲动性。因此,心理咨询师原则上应规劝其不要轻易做出诸如退休、调换工作、退学、转学、离婚等重大决定。在咨询结束后,来访者的情绪得以安定、心境得以整理之后做出的决定,往往不容易后悔或反悔的比率较小。

(四) 心理咨询的对象

一般来说,具有以下特征的来访者,能在心理咨询师的帮助下取得较好的咨询效果。

(1) 智力正常。求助者需要叙述自己的问题以及其他的相关情况;需要理解和领悟咨询师的帮助,所以,智力必须在正常范围内,否则,咨询将相当困难。

(2) 人格基本健全。求助者应无严重的人格障碍。因为人格障碍不仅阻碍咨询关系的建立,也会影响咨询的进行,而且人格的问题旷日持久,需要长期深入的心理治疗才能奏效。

(3) 有交流能力。那些能够清楚、明确地表达自己的问题,能准确体会心理咨询师的讲话,并积极采取新的有效行动的求助者,是心理咨询的合适对象。

(4) 咨询内容合适。并非任何与心理有关的问题都可以通过心理咨询获得满意的解决。一般来说,心因性问题,尤其与心理社会因素有关的各种适应不良、情绪调节问题、心理教育与发展问题等更适合心理咨询的领域。而严重的神经症患者,以及发作期、症状期的精神疾病患者,不是心理咨询的合适对象。

(5) 咨询动机合理。有无合理的咨询动机直接影响咨询的效果。有合理的咨询动机,有强烈地改变自己现状的愿望,就容易达到咨访双方的密切配合,也就容易取得良好的咨询效果。如果仅仅是为了寻求暂时的心理安慰,把咨询室当作避难所,或为了向心理咨询师证明自己比心理咨询师更聪明等,这样的求助者,一般不适宜进行心理咨询。

(6) 相信心理咨询。如果求助者相信心理咨询有用,相信心理咨询师是有能力帮助自己的,就有可能取得良好的咨询效果;相反,如果求助者对咨询持观望、怀疑的态度,则咨询效果就较差。

三、心理策略

(一) 装出好心情

一项心理学的研究表明,有表情的高声朗读振奋精神的作品,情绪会大为改善。心理学家认为,除非人们能改变自己的情绪,否则通常不会改变行为。就是说,情绪改变了也就会导致行为改变。并且,一个人总是想象自己进入某种情境,感受某种情绪,结果这种情绪十之八九真会到来。因此,在烦恼的时候,多想想曾经经历的愉快场景与事件,尽量让自己沉浸在快乐的情景中,心情自然会好起来。

(二) 学会“自我合理化”

人们在面对无可挽回的损失,或受到了打击之后,若能以阿 Q 精神来宽慰自己,对于

改善心理状态有意想不到的效果。所以，为了心理健康，不妨学习阿 Q，发扬精神胜利法。以宽容的态度、弹性的心态对待生活中大大小小的各种挫折，运用各种理由把环境进行合理化。这样才能使我们的心理问题“软着陆”，减少挫折感，缓解外部环境带给自己的压力，保持心灵的健康与愉悦。

（三）积极奋斗，改变客观条件

环境对我们心理和行为的影响作用是相当大的。面对挫折实践，面对来自生活、学习乃至就业等各方面的压力时，高职大学生除了要有一个正确的态度，学会自我调适之外，更要充分发挥自己的创造力和主观能动性，主动创造条件，为意志行为目标的顺利实现而营造良好的外部环境。

四、反思体验

1. 你是如何看待心理咨询的？
2. 你觉得什么样的人需要求助于心理咨询？
3. 如果你是心理咨询师，你打算如何帮助你的来访者？
4. 如果你碰到问题想去咨询，你对心理咨询师有何期待？

五、实践练习

团体心理辅导

团体心理辅导是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中观察、学习、体验，认识自我、探索自我、调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以促进良好的适应与发展的助人过程。

（一）心理团体的分类

1. “成长性”的心理团体

“成长性”的心理团体注重成员的身心发展，协助成员自我认识、自我探索进而自我接纳、自我肯定；注重成员生活知识和能力的充实以及正向行为的建立。学校中的心理团体辅导大多是这一类型。

2. “治疗性”的心理团体

“治疗性”的心理团体注重成员经验的深层解析、人格的重塑与行为的重建。这类团体活动通常在医疗或社会服务机构开展。

（二）团体心理辅导的优点

个别咨询的方式是一种有效的心理辅导途径，但不足之处是耗时多、受众面窄、解决问题单一等。而团体心理辅导能有效克服以上弱点。它是通过设立特定的场景活动，利用

团体成员间的互动达到集思广益、互帮互助、提高心理健康水平的目的，非常适合学校心理健康教育工作。

其优点主要有以下几个。

(1) 适用面广，既可以针对具有共同心理问题的 10 人左右的小组，又可以针对几十人的发展性群体。

(2) 形式多样，生动有趣，有利于吸引学生积极投入。

(3) 耗时短，效率高，收效好，每个成员既是“求助者”又是“助人者”，可在有引导的相互影响中多视角地学习；有理论，有实践，有体验，有分享，获得多重的反馈，从而产生心理与行为的改变。在团体中不但可以更有效地影响或改变个人的某些自我概念或想法，还可以协助解决原本在个人之间难以解决的问题。

(三) 团体心理辅导的组织与实施

1. 确定团体心理辅导的目标及活动名称

团体目标要注意有针对性，并具有可操作性。

团体名称要有吸引力，积极正向，并能够体现本团体的目的。团体名称不要使用容易出现理解歧义的词句，题目太小或太大都不切合实际。活动名称要符合对象的年龄特点，容易使人接受。针对学生的团体辅导活动名称最好由师生共同制定。

2. 设计团体活动的方案及程序

要注意几个要素：团体成员的特点、团体的规模、团体活动的时间和频率、团体活动的场地、团体活动所需的设备材料。特别要考虑一些常用的团体辅导游戏活动，根据本次设计的目的、人数以及场地器材等情况，需要做哪些变通。

3. 甄选团体成员组成团体

(1) 通过海报、校园广播、校园网、学生电视台、校刊校报等各种宣传途径，让全体学生了解将要举办的团体心理辅导的主题和有关事项。

(2) 招募团体成员。团体成员来源途径：通过宣传途径了解开班信息，自愿报名的参加者；通过咨询员根据平时的咨询情况给出建议而报名的参加者；通过其他途径，如班主任和任课教师介绍、动员而来的参加者。

(3) 团体成员的筛选。通过面谈、心理测试结果，筛选确定合适的成员。

(4) 宣布团体纪律：坦率真诚，保守秘密。

4. 实施团体咨询计划

(1) 关系建立阶段（一般用 1~2 次活动时间完成）。

运用“群体动力学”理论，创设和谐、温暖、理解的团体心理氛围，使团体成员有安全感、肯定感、归属感。在活动开始，可以设计一些游戏，如“猜猜我是谁——将个人的资料做成名片展示并介绍”，通过游戏让成员彼此相识、彼此认同，消除沟通的障碍，引发成员参加团体的兴趣和需要，促进成员参与互动活动。

(2) 主题实施阶段（一般用 6~8 次活动时间完成）。

营造充满理解、关爱、信任的气氛，创设特殊的游戏或讨论情境，使成员通过对他人

的行为进行观察和模仿来学习和形成一种新的行为方式。成员开始融入团体之中，并找到自己在团体中的位置。他们彼此谈论自己或别人共同关注的问题，分享成长体验，争取别人的理解、支持，利用团体互动，增加对自我与他人的觉察力，把团体心理辅导作为练习和改善自己的心理与行为的实验场所，以期能扩展到社会生活中去。每次活动后，团体指导者还要请成员做出反馈，及时交流新的认识及感受。

(3) 团体结束阶段（一般用 1~2 次活动时间完成）。

经过多次成功团体心理辅导之后，成员之间已建立了亲密、坦诚、相互支持的关系，对团体心理辅导的结束可能会感觉依依不舍，有的还可能有强烈的情绪反应，因此，系列团体辅导要提前几次预告团体活动的结束。要处理可能的分离焦虑，做好结束活动，这对巩固团体心理辅导的成果，是非常重要的环节。我们设计游戏活动的主要目的是使成员能逐步摆脱对团体的依赖，把团体学习成果应用到日常生活中；而团体成员之间在可能的情况下也可以继续保持联系，在必要时可互相鼓励、互相帮助。成长评价也是团体心理辅导结束阶段的一个重要程序，让成员填写“成员评量表”，交流个人的心理体验和成长经历。

5. 总结评估团体咨询的结果

对参加团体心理辅导的成员，在团体心理辅导班结束后的一定时间内要做跟踪观察，并得到反馈。通过班主任、任课教师、家长、同学侧面了解他们的学习、生活、情绪状况，特别是了解他们对团体心理辅导探讨的主题在现实生活中的应用能力。调查团体经验应用与真实生活的实效，适当开展团体成员联谊活动，建立和保持一个宽松型的相互支持团体。

第二节 高职大学生心理咨询的内容与方法

一、心理透视镜



案例

失控谁之过？

谢某，男，20 岁，某高职院校二年级学生，因为常常无法控制自己的情绪和行为而前来咨询。咨询中，谢某这样描述自己：性格外向，心直口快，想说就说，随心所欲，因此经常得罪人。心情也阴晴不定，时好时坏。心情好的时候，似乎觉得一切都无比称心，心情不好时特别沮丧，心灰意冷，什么事情都不想做，而且心情不好时多过好的时候。有时候无缘无故地早上一起床就很烦闷，觉得人活着真无聊，甚至产生过轻生的念头，于是躺在床上，不去上课，拼命抽烟，排遣无聊。

心理分析：谢某的问题属于自我失控，体现在如下 3 个方面。首先，有言谈失控。有的学生常常不顾听话者的年龄和个性，不看对方的态度和爱好，说话不经过大脑思考，可能言者无心，听者却觉得出言不逊。其次，情绪失控。不能很好地控制自己的情绪，常常

喜怒无常，个人经常成为情绪的奴隶，任由情绪来摆布。最后，认知失调。有些学生无法区分什么是社会可以接受的行为，什么是社会不能接受的行为。因此，当发生冲突时，往往选择社会不能接受的行为。意志力薄弱也是发生自我失控的原因。意志是个体自觉地确定目的，有意识地支配和调节自己的行为，通过克服困难，以实现预定目的的心理过程。

二、心理论坛

（一）高职大学生心理咨询的常见内容

从心理咨询的定义可以知道，只要是人们在日常生活中所遇到的各种各样的心理问题都可以进行心理咨询。高职大学生心理咨询作为学校心理咨询的重要组成部分，其内容以发展性咨询为主，具体来说，大致可以归纳为以下几个方面。

1. 人际关系问题

良好的人际关系是学生成长与社会化过程中的重要组成部分，也是保持良好心理状态的必备条件。现代高职大学生大部分都是独生子女，且初次离开父母独立求学。很多人往往缺乏必要的人际交往经验，或者对己、对人的认识问题，很难与人深交或缺乏知心朋友。有的学生则缺乏在公众场合表达自己、与他人交往的能力和勇气，面对各种各样的活动，既充满了兴趣又担心失败，久而久之，甚至回避参与，妨碍了良好的人际交往圈的形成。还有的学生则因人格因素，带来交往中的矛盾与冲突。与此同时，由于个体间的正常沟通交流不够，又易引发猜疑、嫉妒等，极不利于学生的健康成长。

2. 情绪问题

一方面，高职大学生处于青春发育的“暴风雨时期”，生理发育极为迅速，已基本趋于成熟；另一方面，由于高职大学生阅历较浅，社会经验不足，对自我、人生和社会问题的认识还不全面和稳定。加之青年特有的任性、冲动和理想的困惑交织在一起，自我控制 and 自我调适能力较低，极易出现各式各样的心理矛盾，并由此导致其心理偏差和怪异行为，如自卑、焦虑、抑郁、恐惧及强迫思维和行为等。

3. 学业问题

高职大学生的主要任务是学习。进入大学，环境和生活的改变，会给高职大学生带来不少心理负担。而对于部分高职大学生来说，从中学进入大学，教学模式的改变也让他们难以适应。再加上辅修专业的学习，计算机、英语过级考试的重压，学习效果不佳，长此下去，神经紧张、失眠、考试怯场等多种焦虑并发症就相继出现了。而部分学生由于中学的目标就是考上大学，而今一旦实现，就不知道接下来要干什么。有些人即使感受到竞争的危机、就业的压力，也提不起真正努力学习的劲头。

4. 恋爱与性的问题

当代大学校园里，恋爱已经成为普遍现象。高职大学生已进入青年中期，他们渴望得到异性的友谊以至爱情。但由于性心理的不完全成熟，生活经验欠缺，很多高职大学生往往不能很好地处理恋爱过程中出现的问题。有的因理想的恋爱观与现实的具体问题发生矛

盾和冲突，便陷入痛苦、迷惘、消沉，不能自拔，甚至产生轻生的念头。有资料表明，高职大学生自杀仅次于事故而成为第二位的死亡原因，其中为情所困而轻生的比例竟高达53.2%。还有些高职大学生则对青春期的性冲动和性要求理解不当，常会产生一些不必要的紧张、恐惧，甚至不正确的行为。

5. 就业问题

近年来，高校毕业生的就业形势越来越严峻，随着毕业的临近，许多学生从心理上感到迷茫，甚至感到恐慌；许多学生对目前的市场调节、双向选择、自主择业的就业方式尚未适应，加之连续多年的高校扩招，毕业人数一年比一年多，很多高职大学生更是感觉求取择业的道路上困难重重，前途渺茫，信心丧失。通过心理咨询可以帮助高职大学生了解心理发展的规律，探求自己的心理能力，寻找适合自己心理特点、能充分发挥自己潜力的职业。

从学生实际咨询的问题来看，高职大学生寻求咨询帮助最多的内容为人际关系，其次是恋爱情感问题，再次是神经症性问题和自我成长方面的问题。有资料表明，近年来，新生适应、情感障碍、学习问题、生涯辅导也在咨询过程中很常见，是高职大学生心理咨询的热点问题。

（二）高职大学生心理咨询的特点

1. 双向性特点

高职大学生心理咨询和普通的心理咨询一样，来访学生是主体，心理咨询师是引导者和协助者，双方是一种合作的同盟关系。因此，在心理咨询过程中，一方面，心理咨询师要努力洞察咨询对象的心理变化，根据其反应调节自己的方法与技巧；另一方面，来访者也要配合心理咨询师的帮助与引导，努力探求解决问题的方法，提高自助能力。

2. 渐进性特点

人心理品质的形成与发展是渐进的，心理问题的产生也往往有一个积累的过程。因此，不良心理品质的改进、心理问题的解决也不会在短时间内一蹴而就，也会需要一个循序渐进的过程。心理过程的“渐进性”特点提示来访学生不能一下子要求和期望过高，而要由浅入深，从简单到复杂、由量到质逐步地去做。

3. 反复性特点

事物的发展都有曲折性的特点，会螺旋式上升而非直线式前进。心理问题的解决也是如此。大学阶段，个体处于成年初期，个性心理品质还没有完全稳定，情绪也往往易受外界的影响而起伏多变，因此心理问题的反复可能会出现。

4. 社会性特点

虽然大学校园是个相对单纯的环境，但高职大学生心理咨询也受多种因素的影响。家庭、社会甚至是某些小团体无时不在荡涤、浸淫着咨询对象的心灵。其中家庭因素对高职大学生心理问题的影响非常大。特别是一些较重的心理问题，通常都源自于一些家庭成员关系不太理想的家庭环境。

（三）高职大学生心理咨询的方法

自 20 世纪 20 年代以来，各心理学流派理论此起彼伏，发展极为迅速。其中，对心理咨询过程的性质、目标、方法等方面影响最大的有精神分析理论、行为主义理论、人本主义理论和认知理论 4 个流派。精神分析理论强调无意识冲突对行为的主导作用和重要影响，认为非理性的意欲与外界现实在内心引起的冲突是精神异常的主要原因。行为主义理论强调环境和情景对人的影响作用，行为的产生受当时行为条件的制约，即行为会因情境而改变。人本主义理论强调个人的创造性和自主能力，认为人都具有自我实现的潜能。认知理论强调认知的决定性作用，认为心理障碍的产生并不是激发事件或不良刺激的直接后果，而是通过了认知加工，在歪曲或错误的思维影响下促成的。

在众多理论的影响下，心理咨询的方法也百花齐放，百家争鸣。1975 年美国国家心理健康学会研究部门报告当时有 130 多种心理咨询和治疗方法，之后有研究者提出已有 400 多种不同的心理技术。国内的心理咨询行业属于起步阶段，在方法技术方面基本采用的是拿来主义。目前，在高职大学生心理咨询中，常用的方法大致有如下一些。

1. 精神分析法

精神分析法也叫心理分析法，以弗洛伊德首创的精神分析理论为指导，强调潜意识对行为的重要作用，重视婴幼儿期身心发展的意义。精神分析法主要是把来访者所不知晓的症状产生的真正原因和意义，通过挖掘潜意识的心理过程将其纳入意识范围内，产生意识层面的领悟，使来访者真正了解症状的真实意义。来访者一旦真正了解了症状的真实意义，症状便可消失。

2. 认知行为疗法

认知行为疗法是一组通过改变思维、信念和行为的方法来改变不良认知，达到消除不良情绪和行为的短程心理治疗方法。它是根据认知理论和行为主义理论的假设，通过认知和行为技术来改变求治者的不良认知，从而矫正不良情绪和行为。认知疗法是新近发展起来的一种心理治疗方法，它的主要着眼点，放在来访者非功能性的认知问题上，意图通过改变患者对己、对人或对事物的看法与态度来改变并改善所呈现的心理问题。具有代表性的认知行为疗法有埃利斯的合理情绪行为疗法（REBT），贝克和雷米的认知疗法（CT），以及梅肯鲍姆的认知行为矫正技术等。

3. 来访者中心疗法

来访者中心疗法的理论依据是人本主义心理学，是人本主义心理疗法中的主要代表。来访者中心疗法认为，人都有自我实现的潜能和趋势。任何人在正常情况下都有着积极的、奋发向上的、自我肯定的无限的成长潜力。如果人的自身体验受到阻碍，或者自身体验的一致性丧失、被压抑、发生冲突，使人的成长潜力受到削弱或阻碍，就会表现为心理病态和适应困难。如果创造一个良好的环境使他能够和别人正常交往、沟通，便可以发挥他的潜力，改变其适应不良行为。来访者中心疗法强调建立良好的咨询关系，无条件积极地关注来访者，形成真诚相待，互相理解，彼此尊重的氛围，帮助来访者认识自身的价值和潜能，发现真正的自我，对自己的成长负责，并朝着自我实现的目标前进。

4. 催眠疗法

催眠是通过一系列诱导程序达到的一定心理状态。催眠疗法就是通过催眠的方法改变来访者的意识范围,借助暗示性语言,以消除病理心理和躯体障碍的一种心理治疗方法。通过催眠方法,将人诱导进入一种特殊的意识状态,将心理咨询师的治疗性指令植入来访者的思维和情感,从而产生治疗效果。来访者所具有的可暗示性、合作态度及接受治疗的主动性是催眠治疗成功的必要条件。

5. 箱庭疗法

箱庭疗法又称沙盘疗法或沙箱疗法,是在治疗者的陪伴下,来访者从玩具架上自由挑选玩具,在盛有细沙的特制箱子里进行自我表现的一种心理疗法。箱庭疗法传自瑞士的荣格分析心理学的卡尔夫,是基于荣格心理学、世界技术、客体关系理论而发展出的沙盘疗法。由日本著名心理治疗家河合隼雄学习并介绍到日本。后来他发现沙盘疗法其实很类似中国和日本古代的箱庭,即盆景,于是结合东方的意涵,而在日本实践沙盘,称为箱庭疗法。

6. 森田疗法

森田疗法是日本学者森田正马创立的一种适用于神经症的特殊心理治疗方法。森田疗法的基本治疗原则就是“顺其自然”。顺其自然就是接受和服从事物运行的客观法则,它能最终打破神经质病人的精神交互作用。而要做到顺其自然,就要求来访者在这一理念的指导下正视消极体验,接受各种症状和体验,把心思放到应该去做的事情上,带着症状生活。这样,当事人心里的动机冲突就排除了,他的痛苦也就减轻了。

7. 团体辅导法

对具有普遍性的问题,可采用团体咨询,通过团体内人际交互作用,具体分析、正确引导,使学生集体对某一方面的问题有一个正确的认识,并能够采取适当的行动策略。这是一种时间短、见效快、涉及面广,面对高职大学生全体或部分全体的解决高职大学生发展问题的辅助教育形式。个体在交往中通过观察、学习、体验、认识自我、探讨自我、接纳自我、调整改善与他人的关系,可获得情感的支持、尝试积极的体验、发展适应的行为、重建理性的认知。同时,个体在互动过程中享受亲密感,增强归属感与认同感,尝试模仿适应行为,学习社会交往技巧,发展良好的社会适应能力的助人自助过程。

此外,还有存在主义疗法、格式塔疗法、家庭系统治疗、音乐心理治疗、绘画治疗、心理剧疗法、内观疗法、接受与承诺疗法、冲击疗法、意象对话,以及随着后现代主义的兴起而兴起的舞动治疗、叙事治疗和短期焦点解决治疗等。

(四) 高职大学生心理咨询的常见误解

心理咨询在国内开展得比较晚,对很多人来说还是一个新生事物。因此,对于心理咨询,人们有很多误解。以下是高职大学生心理咨询中发现的一些常见误解。

1. 心理不正常的人才需要心理咨询

有的人认为心理不正常的人才需要心理咨询,甚至认为去咨询的人都有精神问题。因

此,当他们遇到解决不了的问题时往往不会意识到要寻求心理咨询的帮助,也羞于寻求心理咨询。这实际上是一个误解。人的心理是有正常和异常之分。正常状态当然就是我们普通人平常的状态,异常状态则是指精神病和部分严重的神经症状态。前者属于心理咨询的范围,而后者不是。实际上,心理咨询的对象都是心理正常的人,而对于心理异常者,往往心理医生或精神科医生才能给他们更好的帮助。

在心理正常的概念之下,其实又有心理健康和心理不健康之分。健康和不健康并不是绝对的,而是动态平衡的关系。就像我们的身体有时候会生病一样,我们的心理有时候也会“感冒”,也会出现一些小问题。每个人在成长的不同阶段,都有可能会遇到问题,导致消极情绪的产生。当我们的问题无法通过自行调节的方式获得改善时,那么,我们最好的解决办法或许就是寻求心理咨询的帮助。

2. 心理咨询就是谈谈心、聊聊天

有的高职大学生认为,心理咨询无非就是去心理咨询室找那里的老师谈谈心、聊聊天罢了。事实上,心理咨询确实离不开谈心、聊天,但绝非简单地谈谈心和聊聊天。心理咨询是一项专业性很强的工作,它是由专业人员即心理咨询师运用心理学以及相关知识,遵循心理学原理,运用各种心理咨询的技术和方法,帮助求助者解决心理问题的过程。心理咨询有一套完整的操作规程,有专门的测试量表和测试手段,有专门的交谈提问的技巧,旨在帮助求助者发现自身的问题和根源,从而挖掘求助者本身潜在的能力,来改变原有的认知结构和行为模式,以提高对生活的适应性和调节周围环境的能力,这也绝非一般的谈话开导所能做到的。

3. 心理咨询就是咨询者为来访者提供解决问题的办法

人们的思维方式习惯于从医生那里拿方取药,然后回家服用即可,高职大学生也不例外。因此,有不少人来到心理咨询室说完了自己的问题之后,习惯性地问:“老师,你能不能告诉这事我该怎么办?”或者说:“我要怎么决定才好?”仿佛咨询师那里有一个答案库,只要咨询师把他要的答案给他,就什么都解决了。事实上,咨询师是给不了答案的,答案恰恰在来访者自己的库里,只是需要有一个探索的过程去找到。因此,心理咨询在大多数时候可能是一个连续的、艰难的改变过程。心理咨询的宗旨是“助人自助”。咨询师通过启发、引导、支持、鼓励,帮助求助者领悟到内心存在的冲突,矫正错误的认知,做出新的有效的行为,从而达到解决问题、促进发展、完善人格的目的。整个过程,始终是求助者主动。咨询师只起一种协助、指导的作用,不会主观地指示求助者一定要怎样做或一定不能怎样做。

4. 心理咨询就是做思想工作

有些人认为心理咨询并无用处,无非是讲些道理,开导开导。一名女高职大学生因强迫观念无法控制而痛苦异常前来寻求咨询,但她的家人认为没有必要,觉得“该说的道理我们都给你说了,你就是钻牛角尖,想开点不就好了”。求助者得不到家人的理解和支持,内心更是矛盾和绝望,从而影响到心理咨询的连续性和效果。心理咨询作为医学中的一门学科,有着严谨的理论基础和诊疗程序,它与思想工作是本质区别的。思想工作的目的是说服对方服从、遵循社会规范、道德标准及集体意志,而心理咨询则是运用专门的理论和技巧寻找心理障碍的症结,予以诊断治疗。在心理咨询的过程中,咨询者持客观、中立

的态度，而不是对求助者进行批评教育，和思想政治工作是完全不一样的。

三、心理策略

（一）换个角度看问题

人生在世，难免遇到伤心事、苦恼事，有时会痛苦不堪。这时如果你能换个角度看问题，发挥自己丰富的想象力，极力从不幸中寻找、挖掘出积极因素来，就能转“忧”为喜，开拓出一片新的天地，从“山穷水尽”转入“柳暗花明。”

两个工匠一起去卖花盆，不幸途中翻了车，花盆大半打碎，悲观的花匠说：“完了，坏了这么多花盆，真倒霉！”而另一个乐观的花匠却说：“真幸运，还有这么多花盆没有打碎。”这后一个花匠就是调整了看问题的角度，从不幸中挖掘出了有幸。“境由心造”说的就是这个道理。在很多情况下，人们的痛苦与快乐，并不是由客观环境的优劣决定的，而是由自己的心态、情绪决定的。遇到同一件事，有人感到痛苦，有人却感受到快乐，这完全是不同的心情使然。

美国成人教育家卡耐基说：“如果我们有着快乐的思想，我们就会快乐。如果我们有着凄惨的思想，我们就会凄惨。如果我们有害怕的思想，我们就会害怕。如果我们有不健康的思想，我们还可能会生病。”对这个问题，英国文学家萧伯纳讲得更为明确。曾有一名记者问萧伯纳：“请问乐观主义者与悲观主义者的区别何在？”萧伯纳回答：“这很简单，假定桌子上有一瓶只剩下一半的酒，看见这瓶酒的人如果高喊：‘太好了，还有一半’，这就是乐观主义者；如果有人对着这瓶酒叹息：‘糟糕！只剩下一半’，那就是悲观主义者。”

（二）积极锻炼

不久前，美国得克萨斯大学的研究人员对如何缓解抑郁症展开试验。研究对象是40名抑郁症患者，年龄在18~55岁。这些人都在近期被确诊为抑郁症，接受试验前尚未服用过任何抗抑郁药物，而且这些人也没有体育锻炼的习惯。

试验中，这40名受试者被分为2组，每组20人。其中一组人被安排在走步机上漫步30分钟，另一组人静坐30分钟。研究人员分别在试验进行前5分钟、试验开始后5分钟、试验刚刚结束后以及试验结束后30分钟对这些受试者做调查，以检验运动对排解抑郁所起的效果。

研究表明，30分钟后，两组受试者都感到恐惧、压抑、愤怒、疲劳等症状有所减轻，但只有参加漫步的一组人心情愉悦，精力几乎达到正常水平，而且在运动后1小时里能够保持这种状态。这个试验再次证明了“生命在于运动”这一人生箴言。积极锻炼不但是身体健康的途径，也是调节情绪，保持心理健康的好办法。

（三）顺其自然

顺其自然是一种心理调节方法，更是一种生活态度。顺其自然，就是要在环境适应的过程中保持一种自然、宁静、平常的心态，坦然面对个体发展过程中遇到的得失成败，特别是要坦然接受在成长过程中产生的各种困难、问题，并能认识到这些困难、问题是适应

过程中的正常现象，不逃避，不压制，不刻意求变。顺应环境的变化，形成协调的生活态度，对学习、生活的个体安排与学校的整体进程保持一致。掌握顺其自然的方法，拥有顺其自然的生活态度，不仅有助于避免或减轻在成长过程中产生的焦虑、急躁和抑郁情绪，而且有助于提高个体的心理素质，促进个体的成长。

四、反思体验

1. 遇到某些事特别困扰的时候，你是如何应对的？你是否考虑过求助于心理咨询？
2. 你认为人们在什么情况下需要求助心理咨询？

五、实践练习

（一）心理常识

需要求助心理咨询的对象

1. 生活中遇有重大事件或重大选择时，犹豫不定或无法调整者。
2. 学习压力大，无力承受但又不能自行调节者。
3. 初涉世事，对新环境适应困难者。
4. 经受挫折后，精神一蹶不振者。
5. 过分自卑，经常感到心情压抑者。
6. 在社交方面自感有障碍的人（如怯懦、自我封闭等）。
7. 在经历了失恋、单相思情况之后，心灵创伤无法自愈者。
8. 寝室人际关系不和睦，渴望通过指导改善者。
9. 退学、休学、受到学校违纪处分而无法自我调适的学生。
10. 患有某种身体疾病，对此产生心理压力者。
11. 经常厌食或暴食者。
12. 睡眠状态发生改变时的初期失眠者。
13. 轻度心理障碍者。

（二）心理游戏

游戏一：走出“舒服圈”

目的：

1. 体验改变习惯的困难及改变习惯的普遍反应。
2. 让学生意识到要不断挑战自己，改变自己的习惯是可能的。

程序：

1. 所有学生面向中心围成一圈。
2. 主持人邀请学生自然地十指交叉相扣约 5 秒。
3. 主持人再邀请各学生以相反的位置十指交叉相扣约 5 秒，感受和之前动作不同的地方。

4. 恢复垂手状态，主持人再邀请各学生随自己的习惯自然地绕手。
5. 主持人再邀请各学生以相反方向绕手，感受和之前动作不同的地方。
6. 恢复垂手状态，向学生提问：“第二次的十指相扣和绕手有什么感觉？为什么有这种感觉？改变习惯可能吗？什么因素可协助改变？”

7. 引发学生讨论如何改变不良习惯。

提问与讨论：在生活学习中，有哪些情况要求我们打破自身的“舒服圈”？我们的“舒服圈”是如何产生的，如何拓展我们的“舒服圈”？做完游戏后，人们之间处于一种什么样的状态？

游戏二：有缘相识

目的：

1. 通过游戏让学生体验主动交流的乐趣。
2. 学生在交流中发现共同爱好，寻找志同道合的朋友。

道具：

多种颜色的小方形纸若干，每张纸分别剪成 4 小块彼此能相互契合的形状。

选择欢快的乐曲做背景音乐。

程序：

1. 在背景音乐的欢快气氛下，主持人要求每个参与者到场地中央的盘子里选取一张自己喜欢的纸片。
2. 根据自己所选纸片的颜色与形状，到群体中寻找能与自己图形契合的“有缘人”。
3. 找到了“有缘人”后，两人坐在一起，相互介绍自己，通过交谈找出彼此间 3 个以上的共同点。
4. 全班交流分享。

（三）心理测试

你是否需要心理咨询

1. 看到自己最近一次拍摄的照片，你有何感想？
A. 觉得不称心 B. 觉得很好 C. 觉得可以
2. 你是否想到若干年以后会有什么使自己极为不安的事？
A. 经常想到 B. 从来没有想过 C. 偶尔想到过
3. 你是否被朋友、同事、同学起过绰号、挖苦过？
A. 这是常有的事 B. 从来没有 C. 偶尔有过
4. 你上床以后，是否经常一再起来，看看门窗是否关好？
A. 经常如此 B. 从不如此 C. 偶尔如此
5. 你对与你关系最密切的人是否满意？
A. 不满意 B. 非常满意 C. 基本满意
6. 你在半夜的时候是否经常觉得有什么值得害怕的事？
A. 经常 B. 从来没有 C. 极少
7. 你是否经常因梦见什么可怕的事而惊醒？

- A. 经常 B. 没有 C. 极少
8. 你是否曾经有过多次做同一个梦的情况？
A. 有 B. 没有 C. 记不清
9. 有没有一种食物使你吃后呕吐？
A. 有 B. 没有 C. 记不清
10. 除了看见的世界外，你心中有没有显现出另外一个世界？
A. 有 B. 没有 C. 记不清
11. 你心里是否时常觉得自己不是现在的父母所生？
A. 有 B. 没有 C. 偶尔有
12. 你是否经常觉得没有一个人爱你或尊重你？
A. 是 B. 不是 C. 说不清
13. 你是否常常觉得你的家庭对你不好，但你又确知他们的确对你好？
A. 是 B. 否 C. 偶尔
14. 你是否觉得没有人十分了解你？
A. 是 B. 否 C. 说不清
15. 在早晨起床的时候最经常的感觉是什么？
A. 忧郁 B. 快乐 C. 说不清
16. 每年的秋天，你经常的感觉是什么？
A. 遍地枯叶 B. 秋高气爽 C. 不清楚
17. 你在高处的时候，是否觉得站不稳？
A. 是 B. 否 C. 不清楚
18. 你平时是否觉得自己很自卑？
A. 是 B. 否 C. 不清楚
19. 你是否一回家把房门关上后，还要立刻检查一次是否真的锁上？
A. 是 B. 否 C. 不清楚
20. 你坐在屋里把门关上后，是否还觉得心里不安？
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
21. 当一件事要你做出决定时，你是否觉得很难？
A. 是 B. 否 C. 偶尔
22. 你是否常常使用抛硬币、玩纸牌、抽签之类的游戏来测吉凶？
A. 是 B. 否 C. 偶尔
23. 你是否常常因为碰到东西而跌倒？
A. 是 B. 否 C. 偶尔
24. 你是否需要很长时间才能入睡，或醒得比你希望的早一个小时？
A. 是 B. 否 C. 偶尔
25. 你是否曾看到、听到或感到别人察觉不到的东西？
A. 是 B. 否 C. 偶尔
26. 你是否觉得自己有超能力？
A. 是 B. 否 C. 不清楚

27. 你是否曾经觉得因有人暗中跟着你而心里不安？

A. 是 B. 否 C. 不清楚

28. 你是否觉得有人在注意你的言行举止？

A. 是 B. 否 C. 不清楚

29. 当你一个人走夜路时，是否觉得前面潜藏着危险？

A. 是 B. 否 C. 偶尔

30. 你对别人自杀有什么想法？

A. 可以理解 B. 不可思议 C. 不清楚

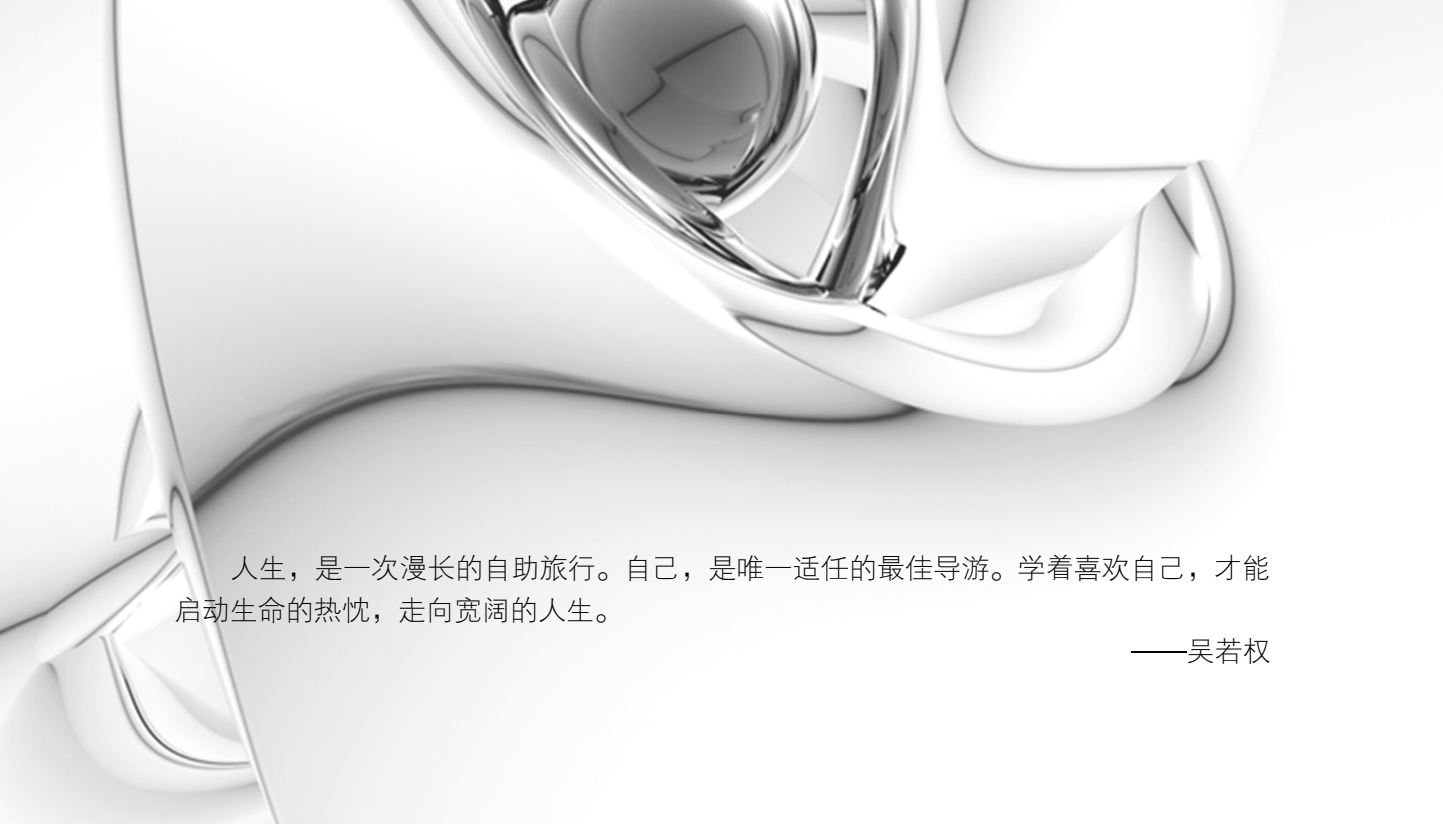
计分和解释

A——2 分，B——0 分，C——1 分

0~10 分，表明你的情绪稳定，自信心强，有较强的责任感、道德感、理智感，你有一定的社会活动能力，能理解周围的人们的心情，顾全大局。

11~30 分，说明你的情绪基本稳定，但较为深沉，对事情的考虑过于冷静，处事淡漠消极，不善于发挥自己的个性，你的自信心受到压抑，办事热情忽高忽低，瞻前顾后，踟蹰不前。

31 分以上，你的情绪很不稳定，处于严重的紧张与矛盾中，有必要与心理咨询师进行联系或主动要求咨询。



人生，是一次漫长的自助旅行。自己，是唯一适任的最佳导游。学着喜欢自己，才能启动生命的热忱，走向宽阔的人生。

——吴若权

第三章 外修内炼，超越自我

第一节 “魔镜魔镜我是谁？”——自我意识

“人是什么？”一个古老而又永恒的命题，也是每一个人毕生都在探讨和不断获得不同答案的问题。斯芬克斯最为得意的一个谜语是：“在早晨用4只脚走路，当午用2只脚走路，晚间用3只脚走路，在一切生物中这是唯一的用不同数目的脚走路的生物。脚最多的时候，正是速度和力量最小的时候。”俄狄浦斯一字中底，谜底是“人”，因为“在生命的早晨，人是软弱无助的孩子，他用两脚两手爬行；在生命的当午，他成为壮年，用两脚走路；但到了老年，临到生命的迟暮，他需要扶持，因此拄着拐杖，作为第三只脚”。斯芬克斯之谜、写在太阳神阿波罗神殿上的箴言“认识你自己”和中国熟知的那句“人贵有自知之明”，都表明人类在认识自然的同时，提出了认识人本身的要求。从某种意义上讲，人认为自己是怎样一个人，比他真正是怎样一个人更重要，因为每个人都是按照他自己认为是怎样一个人而行动的。而一个人只有对自己各方面都有比较明确的了解，才能在环境的适应、个体的发展上，获得较满意的结果。所以正确的自我意识是心理健康的首要条件。

人的自我意识常常受到社会评价的影响，尤其是发展中的高职大学生，自我意识正处在发展与成熟的关键时期，他们的自我意识的形成受到来自自身和社会的影响，心理也常常因为自我意识状态的变化而发生着不同程度的变化。因此，帮助高职大学生形成正确的自我意识，对他们心理健康的发展有着尤为重要的意义。

一、心理透视镜



案例

谁动了我的奶酪？

小徐，女，大学三年级学生。对自己的相貌和学习成绩都很不满意，认为自己一无是处。缺乏自信，敏感，多疑。十分在乎别人对自己的看法，害怕听到别人谈论或者批评自己。不愿意与同学打交道，怕同学看不起自己，从来都是独来独往。其实内心羡慕那些长相好、学习好的同学，觉得自己的人生太失败，永远不会有成功和快乐。

心理分析：小徐对自我进行了过度否定，有严重的自卑心理。她对现实自我的评价过低且片面，总盯着自己的缺点与不足，认为自己比别人差。对现实的自我表示强烈地不满，认为理想自我与现实自我的差距太大，自己无法改变现实自我，因此只得放弃理想自我，从而痛苦、逃避、退缩。

我们可采用认知疗法，帮助小徐改变自我评价的方式，学会全面、客观地看待自我，不盲目自轻，扬长避短，充分挖掘自己的“闪光点”。同时，要对小徐进行自信心训练，通过鼓励她参加集体活动，帮助她增加成功的体验，以及进行积极地自我暗示、自我激励，如每天清楚起床时，大声对自己说3遍：“我一定能行”“相信自己”“我是最棒的”等方法，使其逐渐树立自信。

二、心理论坛

（一）自我意识的概念

自我意识（也叫自我认知或自我）是一种多维度、多层次的复杂心理现象，它由自我认识、自我体验和自我控制3种心理成分构成。这3种心理成分相互联系，相互制约，统一于个体的自我意识之中。从认识形式看，它表现为自我感觉、自我观察、自我分析和自我批评等，统称为“自我认识”；从情绪形式看，它表现为自我感受、自爱、自尊、自卑、责任感、义务感和优越感等，统称为“自我体验”；从意志形式看，它表现为自立、自主、自制、自强、自卫、自律等，统称为“自我控制”。

自我意识是人对自己身心状态及对自己同客观世界的关系的意识。自我意识包括3个层次：对自己及其状态的认识；对自己肢体活动状态的认识；对自己思维、情感、意志等心理活动的认识。自我意识不仅是人脑对主体自身的意识与反映，而且人的发展离不开周围环境，特别是人与人之间关系的制约和影响，所以自我意识也反映人与周围现实之间的关系。自我意识是人类特有的反映形式，是人的心理区别于动物心理的一大特征。

自我意识在个体发展中有十分重要的作用。首先，自我意识是认识外界客观事物的条件。一个人如果还不知道自己，也无法把自己与周围相区别时，他就不可能认识外界客观事物。其次，自我意识是人的自觉性、自控力的前提，对自我教育有推动作用。人只有意识到自己是谁，应该做什么的时候，才会自觉自律地去行动。一个人意识到自己的长处和不足，就有助于他发扬优点，克服缺点，取得自我教育积极的效果。最后，自我意识是改

造自身主观因素的途径，它使人能不断地自我监督、自我修养、自我完善。可见，自我意识影响着人的道德判断和个性的形成，尤其对个性倾向性的形成更为重要。

（二）自我意识的作用

1. 自我意识大大地提高了人的认识功能

人的认识活动不论感觉、知觉、记忆、想象、思维等，都由于自我意识的存在而更加自觉、更加合理、更加有效。

元认知就是对认知过程的认知。人不仅能对外部世界的对象进行感觉、知觉、记忆、想象和思维，还能对自己的这些认识过程本身进行认知，即对这些过程加以分析、监督和调整。通过对自身认识过程的认知，人就有可能发现原有认识活动的不足，可能选择和运用更好的认知策略，从而使认知活动更加完善，更加有效。

2. 自我意识使人形成一个丰富的感情世界

使人们意识到“自我”的独一无二、与众不同，才会逐渐产生“孤独”之感；他们体验到自尊的需要，才会产生与自尊感相联系的“羞赧感”和“腼腆感”。由于他们发现了一个自己的内部世界，他们才时常感到“内在”自我和“外在”行为的种种不符或冲突，从而产生“苦闷”“彷徨”等新的情感。

3. 自我意识大大地促进了人的意志的发展

意志以人确定的行为目的为开端。个体意志力的表现同动机的性质和力量密切相关。社会意义丰富的动机通常比社会意义贫乏的动机更能支持人的意志行为。但社会意义的丰富与否，是要通过行为者的个体意识从主观上加以认定的。

4. 自我意识是道德的必要前提

人的“自我”概念不仅包含现实的自我，还包含理想的自我。由于人不是游离于社会之外的抽象的个体，他的自我概念就不能不受到他生活于其中的社会规范的制约。社会道德就在个人的自我意识中找到了可以存在的处所，也找到了可以调节、激发（或抑制）个体心理与行为的杠杆。就个体方面来说，一个人的自我意识里，就包容了道德、信念和道德体验，以及与之相联系的诸如责任、义务、使命、荣誉等价值观念的内容。

（三）自我意识的结构

自我意识的结构是从自我意识的三层次，即从知、情、意三方面分析的，包括自我认识、自我体验和自我调节。

自我认识是自我意识的认知成分。它是自我意识的首要成分，也是自我调节控制的心理基础，它又包括自我感觉、自我概念、自我观察、自我分析和自我评价。自我分析是在自我观察的基础上对自身状况的反思。自我评价是对自己能力、品德、行为等方面社会价值的评估，它最能代表一个人自我认识的水平。

自我体验是自我意识在情感方面的表现。自尊心、自信心是自我体验的具体内容。自尊心是指个体在社会比较过程中所获得的有关自我价值的积极的评价与体验。自信心是对

自己的能力是否适合所承担的任务而产生的自我体验。自信心与自尊心都是和自我评价紧密联系在一起的。

自我调节是自我意识的意志成分。自我调节主要表现为个人对自己的行为、活动和态度的调控。它包括自我检查、自我监督、自我控制等。自我检查是主体在头脑中将自己的活动结果与活动目的加以比较、对照的过程。自我监督是一个人以其良心或内在的行为准则对自己的言行实行监督的过程。自我控制是主体对自身心理与行为的主动的掌握。自我调节是自我意识中直接作用于个体行为的环节，它是一个人自我教育、自我发展的重要机制，自我调节的实现是自我意识的能动性质的表现。自我意识的调节作用表现为：启动或制止行为；心理活动的转移；心理过程的加速或减速；积极性的加强或减弱；动机的协调；根据所拟订的计划监督检查行动；动作的协调一致等。

（四）自我意识的产生与发展

自我意识是个体社会化的结果。自我意识的形成大致可以分为以下 3 个阶段，即生理的自我、社会的自我和心理的自我。

1. 生理的自我

生理的自我又称物质的自我，它是一个人对自己身躯的认识，包括占有感、支配感和爱护感。心理学家奥尔波特等人认为，婴儿出生以后，最初他们不能区分属于自己与不属于自己的东西。对于自己的手、脚和周围的玩具，都视为同样性质的东西加以摆弄。3 个月的婴儿能对人发出微笑，这表示婴儿对外界的刺激发生了反应。8 个月的婴儿开始关心自己在镜子里的形象，但 10 个月的时候依然不知道镜子里的形象就是自己。一般认为，婴儿要到 2 岁零 2 个月以后，才会认识自己在镜子里的自我形象，大约与此同时，开始学会使用“你”这个人称代词。心理学家大都认为儿童要到 3 岁的时候，自我意识中的生理自我才能形成，同时也开始更多地使用人称代词“我”字。这时候儿童所表现出来的行为，大都是以自我为中心的，所以有些心理学家称这一时期为“自我中心期”。

2. 社会的自我

社会的自我时期又称个体客观化时期。这个阶段大约是从 3 岁到青春期之前，即到 13 ~ 14 岁的时候，这段时间是个体接受社会影响的重要时期，也是个体实现社会自我的最关键的阶段。这期间儿童的游戏，往往是成人社会生活的缩影，儿童在游戏中扮演某种社会角色，也是他们学习角色行为的一种方式，在游戏中儿童揣摩着角色的心理状态，体验着角色与角色间的相互关系。特别是儿童通过学校中的社会化生活，更加速了他们社会自我的形成过程。

学校中的社会化过程，是个体自我意识形成的重要阶段。学校与家庭不同，在家庭中儿童往往是以自我为中心，尤其是独生子女，而学校则是中性的，对任何人都一视同仁，教师对每一个学生都是一样的关心，一样的严格要求。儿童在学校只能是班级和集体中的一分子，而不能像在家里那样可以为所欲为地指挥别人，在学校他们必须承担一定的社会义务和社会责任，要完成这些义务和责任，本身就是一种压力，压力则可以使他们产生焦虑和不安。在家里可以听之任之的事，在学校则要认真对待，否则就要受到集体舆论的谴责，在学校必须学习文化科学知识，掌握各种技能技巧，按照一定的道德规范严格要求自

己，逐步地使自我实现的愿望和动机与社会的要求相吻合，最终达到社会的自我。

3. 心理的自我

心理的自我又称精神的自我，这个阶段主要是从青春期到成年大约 10 年的时间。这期间，个体无论在生理上还是在心理上，都发生了一系列急剧的变化，骨骼的增长，性器官的成熟，想象力的丰富，逻辑思维能力的日益完善，进一步使个体自我意识的发展趋向主观性。所以，这一时期又称主观化时期。个体的主观性主要表现在以下 4 个方面。

(1) 独立地认识外部世界。

这个阶段的青年人，往往用自己的观点来认识和评价客观事物，自我意识是个体认识外界事物的中介因素。青年与儿童不同，在客观化时期，儿童是以社会的观点来认识和评价事物的，他们以成人的观点为指导，而青年人则不同，他们不愿意盲目地追随别人，把跟在别人的后面随声附和看成耻辱，在观点上喜欢标新立异，在行为上喜欢别具一格。个体自我意识的发展并不是到此为止，否则人类社会的进步和创造力就无从谈起，人类社会将变成一个划一的群体。其实个体早在客观化时期，就已经不断地把他们从社会吸取的知识、观点、理想和愿望等进行了综合加工，到了主观化时期，个体就把这些经过综合加工形成的主观态度和主观意识来作为评价客观事物的依据。

(2) 个人价值体系的产生。

在这个时期，青年人常常强调自己所独有的人格特征，目的是用以保护和提高自己在社会上的地位。强调自己的个人价值，实际上是一种自我防御机能。例如，一个身怀绝技的青年人，往往过分地强调该项技能的重要性，同样一个学习优异的青年人，也会强调学习文化知识的重要。青年人大都具有自我欣赏的人格特征，心理学中把这种自我欣赏的人格特征，纳入一个人的价值体系，它能使一个人感到自豪、自信和自尊。实际上，这种价值体系也是在个体自我意识发展的过程中产生的，并被看成一个人的价值观。

(3) 追求自我理想。

自我理想就是一个人对追求目标的向往。个体所追求的目标对他本人来说，总认为是最有意义的。想当医生的人，就认为医生的职业最高尚；想当企业家的人，就认为企业家的的工作最有意义；同样，想当社会活动家的人，也就认为社会活动家的工作最光荣等。由此可见，自我理想往往与价值观是一致的。一般来说，青年人在这个时期，由于精力充沛，大都具有自己追求的目标。目标在这个时期往往成为他们自我奋斗的一种象征，并由此产生巨大的吸引力。

(4) 抽象思维的发展。

抽象思维的发展是个人智力发展的一个飞跃。抽象思维能力提高了，就能使人们的思维超越具体的环境，而进入精神的境界，即所谓达到了心理的自我。心理的自我主要是通过人们的思维和想象实现的。当自我意识的发展从成人的约束下独立出来，而强调自我价值和自我理想的时候，这时，个体的自我意识也就确立了。因此，自我意识形成的过程，也就是个体不断成长的过程。

（五）高职大学生的自我意识及特点

1. 高职大学生关注自我的原因

成年时期自我的形成,是经过整个青年期的分化、整合过程之后最终完成的,影响这一过程的因素,包括自小积累的经验、对他人的态度及来自他人的评价,独立的意识及自身在社会中的作用、地位与身份等。在这一过程中,青年期是身心发展的关键期,更是自我意识发展的关键期。个体在青年期生理、认识、情感等各方面的深刻变化,如性的成熟、思维与想象能力的发展,感受力的提高,使他开始把关注的重点转向自身内部,开始去发现、感受自己的内心世界、并迫切要求形成自己独特的个性与独特的理解方式。

个体在青年期逐渐累积的生活经验也直接影响着自我意识的发展,特别是“成功”与“失败”的经验,对自我的形成与自我意识的发展的影响力更为巨大,随着经验的扩大,成功和失败的经验也随之增多,通过自己对这些经验的再评价,个体可以修正自我意识。

对处于青年期的个体而言,来自他人的评价直接对自我意识的修正、自我的形成产生积极的作用。自我意识尚未确定的青年,往往对他人的评价更为敏感,他们往往通过他人对自己的态度、评价来认识并确认自我的存在价值。

大学时代正处于青年中期,或者说处于大学时代的青年正处于“延缓偿付期”,在初中、高中阶段,个体常常被紧张的学习、考试所追逐,没有时间考虑自己的人生,只有进入大学,才能真正专心地考虑自我,探索自我和确立自我这一课题,原因如下。

(1) 这个时期的自我被称为人生的第二次诞生,它包含4个层次的含义:一是疾风怒潮期到“相对平稳”;二是边缘人地位;三是人格的再形成;四是人生价值观的形成。

(2) 这个时期的人际关系表现为友情与孤独、性意识的发展及恋爱结婚、对父母的矛盾感。

(3) 这个时期心理的两极性。一是意志与行动的两极性;二是人际关系的两极性;三是日记中表现的两极性;四是闭锁性与开放性。

总体而言,高职大学生对自我关注的原因可以归为以下3点:一是由于身体成熟,他们开始注意、关心自己的身体、内驱力及内部欲求;二是由于人际关系的扩大,他们将自己的内在能力与他人进行比较,从而对自己的素质、天赋等问题进行关心;三是由于认识能力的发展,他们开始对自己行动的原因、结果以及自己的存在价值和人生意义进行思考。高职大学生自我意识的发展,自我明显的分化,意味着自我矛盾冲突的加剧,其结果便造成在新的水平和方向上达到协调一致,即自我统一。

2. 高职大学生自我意识的独特性

与同龄群体相比,高职大学生的生活阅历与学习特点决定了高职大学生自我意识的独特性,主要表现在以下3个方面。

(1) 时间上的“延缓偿付期”

大学并非人生必经时期,对高职大学生而言,思想上的独立与经济上的依赖,生理上的成熟与心理社会性成熟的滞后存在着深刻的矛盾。从年龄上看,高职大学生到了应该自立、独立承担社会责任的时候,但校园相对单纯的学习生活又使他们应当承担的社会责任从时间上向后延续。这种社会责任的向后延续使高职大学生处于“准成人”状态。这样也为高职大学生广泛深入细致地思考自我提供了时间的现实可能性。值得重视的是,高职大

学生现实的责任感的后移并非减轻他们心理上的压力，特别是对于贫困学生。很多学生在作业中写道：“每当自己坐在教室里读书时，常常不自觉地想到白发父母，本应当挑起家庭的重担，为父母分忧解难，却还要花父母的血汗钱，想来觉得非常难过，感到很不忍心。一种负罪感悄悄地袭上心头。”

（2）空间上的“自主性”

象牙塔为学生提供了一个多元文化背景下的学习环境，特别是网络更为学生提供了无限广阔的平等自由的学习与交流空间。而东西方文化的交融与发展更为高职大学生自我意识的发展提供了客观条件。但这种影响是双重的：一方面，高职大学生来自不同的家庭背景，来自不同的地域文化，有着不同的人生追求，在共同的学习生活中，大家互相影响、互相包容，在这种互动的环境中逐渐形成自己的价值观念，特别是在心灵的沟通与碰撞中建立与尝试新的自我；另一方面，高职大学生在多种价值体系、多种文化的冲撞面前，原来建立的价值体系、自我观念会受到了强烈的冲击，这种冲击有时甚至会使高职大学生怀疑自己，特别是大学新生，从原来的环境进入新的环境，原有的自我价值体系在重建中需要较高的反思能力与自我控制能力，“我是优秀的”可能被期末考试的“红灯”击落得一无是处。这时，调整与反思自我便显得非常重要。

（3）自我意识发展的“不平衡性”

高职大学生生理、心理与社会自我的发展并非平稳如河川。高职大学生的主观自我与他观自我往往表现出不一致性，特别是大学高年级学生，一直处于较高的自我意识水平，但随后到来的人才市场职业选择常常使他们长期建立的“高自我意识”与“自我概念”变得摇摇欲坠。一位毕业生说道：“长期以来，一直心存优越感，尽管从多种渠道了解到高职大学生已不再是天之骄子，但在就业市场上的冷遇还是受不了。”高主观自我与他观自我的不平衡，生理、心理与社会自我发展的不平衡都直接影响高职大学生自我意识发展的水平。造成这种不平衡的原因主要有：高职大学生的人生观、世界观尚在形成与健全之中，对自我的认识易受环境的影响；高职大学生自我概念仍在不断发展变化之中，大一新生到毕业生的自我概念并不一致，只有到大学毕业才能在不断变化与调整及社会的需求中建立自己的自我概念；三是经历高考，高职大学生真正开始痛苦的“心理断乳”，适应新环境、新的人际关系必然带来发展着的自我意识与自我概念的不平衡。

三、心理策略

（一）正确地自我认知

“人贵有自知之明”，全面而正确地自我认知是培养健全的自我意识的基础。自我认知是从多方位建立的，既有自己的认识与评价，也有他人的评价。我们不妨自己认真仔细地想一想，用尽量多的形容词描述自己，要忠实于自己的内心。在此基础上，进行第二步，他观自我的描述，描述父母眼中的我、同学眼中的我、教师眼中的我、恋人眼中的我、兄弟姐妹眼中的我，你再寻找这些描述中共同的品质，将其归类。你描述的维度越多，越能找到比较正确的自我。

（二）客观地自我评价

一个人必须建立在正确的自我认知基础上，正确地自我悦纳、积极地自我体验、有效地自我控制。自我悦纳是自我意识健康发展的关键所在。悦纳自我首先要接纳自己，喜欢自己，欣赏自己，体会自我的独特性，在此基础上体验价值感、幸福感、愉悦感与满足感；其次是理智与客观地对待自己的长处与不足，冷静地看待得与失。在生活中注重自我，自我意识是将注意力集中在自我的一种状态。积极的策略是：关注自己的成功，并将优势积累，每个人身上都有着无数的闪光点，重点在于寻找自己的闪光点并将其构成亮丽的人生风景线。

（三）积极地自我提升

自我效能感是个体在一定情境下对自我完成某项工作的期望与预期。当人们期望自己成功时，他必然会尽自己最大的努力并且当面临挑战性任务时，会表现出更强的坚持力，从而增加了成功的可能性，自我效能感高的人一般学业期望较高，也就是说，自我效能感与成就动机呈正相关性。

另一条途径是克服自我障碍，我们经常会有这样的感觉：体验对自己能力程度的焦虑带来的不安全感，这便是一种自我障碍。我们听说了太多的这样的故事：由于考试前身体不好，所以在中考中没有取得好成绩。这便是典型的自我障碍，为自己的考学不成功找到了适当的借口。一个渴望自我发展的人必须主动克服自我障碍，进行积极地自我提升与自我尝试。积极的自我在尝试中会发现自己的新的支点。

（四）关注自我成长

自我的发展需要不断地自我反思、自我监控。但将成长作为一条线索贯穿于人的始终时，整理自己成长的轨迹显得尤为重要。依照过去、现在、未来进行清理，深刻了解与把握自己。要记住：自我体验永远是个体的，当我们在分享他人自我成长的硕果时，也在促进我们自己的成长。

四、反思体验

1. 自我意识的含义是什么？
2. 在成长的过程中，你该如何调整自我意识？
3. 请结合实际，谈谈自我意识与心理健康的关系？

五、实践练习

（一）心理游戏

主题：我是谁？

目的：认识并接纳自我，认识并接纳独特的他人。

时间：约 20 分钟。

准备：一张白纸，一支笔。

操作：指导者可以先找出一个成员示范，连续让他回答“我是谁”，当他说出一些众所周知的特征时，如“我是男人”，指导者告诉大家，这种活动不反映个人特征，应尽量选择一些能反映个人特征的语句。

然后指导者请大家边思考边回答“我是谁”这个问题，至少写出 20 个。当指导者看到最后一位放下笔时，请团体成员在小组内交流（5~6 个）。任何人都抱着理解他人的心情，去认识团体内一个个独特的人。最后，指导者请每个小组代表发言，交流活动的感受。

（二）推荐阅读

Self-Awareness

Virginia Woolf

The man who is aware of himself is henceforth independent; and he is never bored, and life is only too short, and he is steeped through and through with profound yet temperate happiness. He alone lives, while other people, slaves of ceremony, let life slip past time in a kind of dream. Once conform, once do what other people do finer than they do it, and a lethargy steals over all the finer nerves and faculties of the soul. He becomes all outer show and inward emptiness; dull, callous, and indifferent.

译文：

自我意识

弗吉尼亚·吴尔夫

凡是意识到自我的人从今往后才是独立的；他永远不知疲倦，他明白生命苦短，所以完全沉浸于深深的而又适度的幸福之中。他独立生活，而别人是繁文缛节的奴隶，在醉生梦死之中听从生命悄然流逝。一旦循规蹈矩，一旦人为亦为，呆滞就笼罩着灵魂中一切灵敏的神经和官能。灵魂变得徒有其表，其中空空；迟钝、木然、冷漠。

（三）课后拓展

自我意识训练案例——团体辅导方案

总体目标：

1. 增加学生对自我的觉察。
2. 提供机会使学生重新认识自我、悦纳自我、发展自我。
3. 帮助学生学会欣赏他人、关心他人、信任他人，正确处理与他人的关系。

对象：

大学一年级学生，6~8 人为一小组。

时间：

每周三晚上 6:00~9:00。

评估方法：

1. 填写团体效果评估。
2. 参与者感受总结。

团体活动实施：

第一阶段：初始阶段

目标：

1. 增进彼此的认识。
2. 促进相互信任。

活动内容：

1. 滚雪球

学生开始在教室里自由走动，遇到同学就停下来，微笑握手，然后继续走动，尽可能与每位同学握手。自由走动约 4 分钟后，每位同学对面的人就成为他今天的朋友，两人互相介绍。

接着 4 人为一组，最后合并成 8 人小组，连环介绍，每人用一句话介绍自己。话中必须包括姓名、个人特征、家乡。例如，第一位学生说“我是来自甘肃平凉的性格内向的王涛”，下一位学生则说“我是来自北京海淀的性格内向的王涛旁边的来自北京丰台的活泼的刘静”。以此类推，每个人都必须从第一位说起。介绍完毕，各小组推荐一个代表，把全组成员向全班一一介绍。学生一方面看到了自己的潜力；另一方面团体向心力开始出现并不断增强。

2. 信任之旅

介绍完毕后，让全体学生站成一圈，按“1、2”依次报数。报“1”（或报“2”）的学生向前一步，同时，要求全体学生从此刻起保持绝对安静。内圈的学生扮盲人，用布条、眼罩或其他物品蒙住眼睛，然后原地转 3 圈。“盲人”体会此时的感受，然后由剩下的扮演“向导”的学生每人任选一位“盲人”，带领他走出教室去“旅行”，但两人不能有任何言语交流。约 10 分钟后回到教室，摘下眼罩，两人充分交流各自的感受约 3 分钟。然后，互换角色，同时也要换同伴，重复之前的活动。

活动完毕，班主任或者辅导员带领大家讨论以下几个问题：

- （1）蒙上眼睛后有什么感受？你想到了什么？
- （2）你对你的“向导”满意吗？为什么？你对自己或他人有什么新发现？
- （3）作为“向导”，你是怎样理解你的伙伴的？你是怎样设法帮助他的？这使你想起什么？

班主任或者辅导员总结：此次活动的目的在于促进同学间的信任，只有自己先做出使对方信任的行为才能相互信任。在交流中，只有不断调整、多体会、多反馈，沟通才能顺利。重要的是使学生体会到同情心的意义与功能。

第二阶段：自我探索

目标：

1. 促进自我认识、接纳自我。
2. 认识他人特点，接纳他人。

活动内容：

1. 热身

制作名片。恢复最初的 8 人小组，每人制作一张“名片”，贴在胸前。“名片”上写下自己最想让别人叫的昵称，然后，每个人按“名片”，依次叫一遍其他人的昵称。

2. 性格、气质量表测验

组织学生做性格、气质量表，班主任或者辅导员解释结果。解释时应使组员理解，每个人的气质都不同，并没有好坏优劣之分。

3. 小小动物园

每位小组成员选择一种最能代表自己的动物写在卡片上，如兔子、狗、小鸟等，写完后大家同时出牌，看都有哪些动物，哪些与自己相似，哪些不同，你在其中有什么感受。然后，成员轮流说明为什么会选择这种动物。介绍时，其他成员可以有不同的回应，以促使当事人进一步思考。

以上活动，在于促进成员更全面地认识自己，增进成员间的了解，学习接纳每个人的独特性。

第三阶段：自我探索及自我成长

目标：

1. 深入探索自我。
2. 学会尊重他人，打破自我中心。

活动内容：

1. 热身：心有千千结

小组成员手拉手围成圈，认清自己左右的人。然后，成员在圈内随意走动，辅导员或者班主任喊“停”，大家停在原地。站在原地后，拉住原左右边人的手，不能松开，要求成员设法解开这个“结”。

2. 我的恤衫

请组员为自己设计一件有特色的 T 恤衫，看会选择什么样的图案。画完后，贴在墙上让其他成员观摩。然后，请每位设计者讲自己的考虑，其他人可以提问以促进设计者进一步思考，如色彩、内容、构图等，想表达什么？想展现什么？

3. 设身处地

请组员列出曾经怨恨过的人，然后扮演对方的角色，从对方的立场出发，为他或她找理由，试着原谅对方。

第四阶段：自我成长

目标：

1. 使成员得到进一步的成长。
2. 解答成长中的困惑。
3. 为结束活动做准备。

活动内容：

1. 生命线

请每位成员画条线段，左端为出生时间，右端是预测的死亡年龄（根据本人健康状况、家族健康状况、生活地区的平均寿命进行预测），再找出你今天所在的位置。画完后思考下面两个问题：过去对你影响最大或最令你难忘的3件事；今后你最想做的3件事或最想实现的3个目标。想好后写在一张纸上，然后每个人都拿出自己的生命线与其他成员一起分享交流。交流中边展示边说明，注意自己与他人内心的反应。

2. 自我探索

给每位成员发几张白纸，请每组成员写出3个“我”：理想中的我，现实中的我，别人眼中的我。然后请愿意分享自我的学生读出自己的3个“我”，同组中的人给予回应，帮助该名成员共同探索和纠正对自我的认识，促进个人的成长。

3. 热座

给每位成员发几张白纸条，每张纸条写上自己的名字和一个最困扰、最想得到帮助的问题，问题必须是相同的。然后把纸条发给其他成员，请他们回答。回答者应认真思考，根据自己的经验，怀着真诚的心情回答，没有对错之分，只要写出自己真实的看法，不用署名。回答完毕，将纸条放进署有相应名字的信封。成员取回自己的信封，阅读纸条。最后，每个人谈谈自己读完意见后的感想。

第五阶段：结束

目标：

1. 自然结束活动。
2. 对活动进行评价性反馈。

活动内容

1. 大家都来说。

全体学生坐在一起，依次轮流发言。发言前，班主任或者辅导员发言：“这是最后一次活动，你会用什么话来描述你对活动结束的感受？”或者“你对自己在活动中的进步与改变的满意程度如何？”

2. 填写团体成员主观评估量表。
3. 留出时间让学生自由结合，自由交谈。

第二节 “我的自画像”——认识自我

在生活中没有找到位置的人，多半是因为没有找到自己。认识自己，是我们实现自我最基本的前提。

一、心理透视镜



案例

小王的自卑

小王是某大学的学生。他来自偏远的山区，家庭困难，自幼多病，凭着自己的刻苦努力和天资聪明，考上了大学，本想充满希望地开始新的学习和生活，可是，入校一段时间后，他开始逐渐悲观和失望起来。

于是，小王就认为自己永远无法和别人相比，更没有能力在各方面令自己满意，无论怎样努力也难以获得成功。从此，大学的学习和生活对他来说成了沉重的负担和令人窒息的压力，他逐渐失去了以往的自信和自尊。

心理分析：小王由于对自己的认知偏差导致其自卑。与小王有类似经历的学生很多。不少高职大学生身上不同程度地存在着自卑心理，或认为自己其貌不扬，担心被人歧视；或认为自己天资愚钝，将来不能成器，对未来缺乏自信；或认为自己出身贫寒，担心被人看不起等。对那些稍加努力就可以完成的任务，也往往因自叹无能而轻易放弃。在他们身上常常伴随着一些特殊的情绪体验，如害羞、不安、内疚、忧伤、失望等，并出现自鄙、自怨、自馁、自弃等心理现象。

二、心理论坛

（一）自我认识的概念

自我认识是自我意识的认知成分。它是自我意识的首要成分，也是自我调节控制的心理基础，它又包括自我感觉、自我概念、自我观察、自我分析和自我评价。自我分析是在自我观察的基础上对自身状况的反思。自我评价是对自己能力、品德、行为等方面社会价值的评估，它最能代表一个人自我意识的水平。

自我认识是自己及自己与周围环境关系的认识，包括对自己存在的认识，对个体身体、心理、社会特征等方面的认识，这种认识是个体通过观察、分析外部活动及情景、社会比较等途径获得的，是一个多维度、多层次的心理系统。简而言之，自我认识就是指人对自己及其外界关系的认识，也是认识自己和对待自己的统一。

（二）自我认识中的偏差

高职大学生处于自我认识形成的关键期，自我认识的意识明显增强。但是，混乱的自我观念和片面的自我评价是自我认识中存在的偏差，这严重影响到自我认识的和谐。在自我认识的过程中，我们常常会犯以下几种错误。

（1）武断推论，即没有充分的依据，凭想当然下结论。例如，只看到自己的缺点，认为自己一无是处。

(2) 选择性知觉，即只注意消极（或积极）的信息。例如，因为胖而自卑的女孩，可能对别人挑剔的目光极为敏感，却对赞赏的目光非常麻木；而一个自我感觉过分良好的同学，情况则可能正好相反。

(3) 泛化，即依据单一事件下结论。例如，人的生活有学业、娱乐、品德修养、外貌、人际交往等很多方面，却只依据学业或外貌来给自己下结论。

(4) 扩大，即高估消极事件的后果。例如，与同学为了一件小事发生吵架，事情并不严重，却担心给别人留下坏印象。

(5) 缩小，即低估积极事件。有些成绩不太好、性格却很好的同学，总觉得他不是老师和同学心目中的好学生，因为他没有看到好品质的价值。

(6) 个人化，即对消极的事件采取个人负责的归因风格，把不是自己的责任揽到自己身上。例如，考试成绩不好，有时是因为题目太难，却责备自己没有学好。

(7) 二分思维，即全或无的思维。要么肯定，要么否定，要么正确，要么错误，对自己对他人是做“好”与“不好”的简单化评价。

（三）高职大学生自我认识的特点

当代大学一般处于青年中期，他们的自我意识已经发展到了新阶段，正经历着一个特别明显的、典型的分化、矛盾、统一和转化的过程。同时，独立感、自信心、好胜心等逐步趋于成熟，在自我认识方面主要表现出以下特点。

1. 自我认识的广度和深度大大提高

大学这一特殊的学习、生活环境，为高职大学生提供了一个博览群书、自由发展、自我实现的新天地。这个新天地为他们的自我认识向广度和深度发展提供了有利条件。高职大学生的视野更开阔了，关心的社会问题也多了，社会对他们的期望也比较高。这时，他们的自我认识不只涉及自己的气质、风度和性格等一般问题，还涉及自己的社会地位、社会责任、自我的价值等问题。通过对这些问题的分析和思考，高职大学生的自我意识达到新的广度和深度。

2. 自我认识的自觉性和主动性明显提高

大学是高职大学生走向社会前的最后学校学习阶段。学习期间，在他们面前摆着许多深刻的课题：我将来做个什么样的人？成就什么事业？我能为社会做些什么贡献……求知欲正强烈的高职大学生，总是十分感兴趣而又急切地思考着这些问题，强烈地期待着一个满意的答案。这种思考比少年时期更主动、更自觉，具有较高水平。

3. 自我评价能力提高

随着高职大学生生活的继续，高职大学生的知识增加了，社会经验也丰富了，大多数人对自我的分析、评价逐渐变得全面、客观和主动，对自己的优缺点有了较正确的认识和评价，并能选择自己的长处进行发展，开始具备在自觉基础上的“自知之明”，但是高职大学生自我评价的能力有很大的个体差异。由于高职大学生涉世未深，对社会的认识和分辨能力不够成熟，容易出现过分高估自己和过分低估自己的现象，使自己的评价出现两极性。

三、心理策略

思维的态度决定认识的高度，这是一个亘古不变的人生命题。一个玻璃杯，装了半杯水，积极的人说玻璃杯是半满的，而消极的人则说玻璃杯是半空的。所罗门说：“他的心怎样思量事，他的为人就是怎样的。”这即是说，人们相信会有什么结果，就可能有什么结果，人不能取得他自己并不追求的成就。正确认识自我就是指一个人对自我的认识要与自我的实际情况相符合。它包括两个方面的含义：第一，正确、全面地认识自己的特点和长处；第二，正确认识自我与社会、个人与集体的关系。认识到个人的成长离不开集体，自我的人生价值主要在于对社会的贡献。我们可以从以下几个方面提高自我认识。

（一）自我观察

结构心理学派创始人冯特认为，自我观察是对自我所感所知、所思所想、情感、意向等内部经验感受的观察和分析，并将结果报告出来。它是我们认识自我时最基本又简单易行的办法。

（1）自身外表、体态、体质状况的观察，包括外貌、风度和健康状况等方面的观察。

（2）自我形象的观察，主要是对自己在所生活的集体中的位置和作用、公共生活中的举止表现以及社会适应能力等的观察。

（3）自己的精神世界的观察，包括对自己的政治态度、道德水平、智力水平、能力、性格、兴趣、爱好、特长等方面的观察。

（二）通过自我分析认识自我

认识自己的外貌、体态等外在特性比较容易，因为你可以通过镜子、照片直接看到。而智力、能力、性格等心理现象是看不见、摸不着的，如何认识和把握这些人的内在特性呢？

行为是人的心理的镜子。通过分析人的行为，就能把握人的心理状态。但是，行为是多变的，它会因人、因时、因地而改变。怎样透过变幻的行为表现来准确地把握人的真实心理特征呢？让我们来看这样一个例子。

如果我昨天在车上让了座（行为表现），能否认为我具有助人为乐的品质（心理特征）呢？首先，你可以自问：我是否只在车上让座而从不做其他好事？如果是，那么让座可能是因为“我在车上喜欢站而不喜欢坐。”如果回答是否定的，那你再自问：在那种情况下，别人会不会也让座呢？如果别人都起身让座，那可能是车快到终点了，或是坐得太久都想活动活动筋骨。如果情况并非如此，那么再问最后一个问题：我是否经常让座，只要我有座。如果是只此一次，那么是偶然事件，不能说明什么问题。如果经常如此，那才能得出结论：“我”具有助人为乐的美德。

当然，行为分析并不是认识自我的唯一方法。青年人已经具备了自我反省的能力，内省可以直接地指向自己的心理活动，观察和评判自己的心理状态。因此，内省也是认识自

我的重要方法。

霍曼切克总结出学生自我评价在态度和行为上的表现，如表 3-1 所示。

表 3-1 学生自我评价在态度和行为上的表现

持正确自我评价意识的学生在态度和行为上的表现	持不正确自我评价意识的学生在态度和行为上的表现
1. 对周围环境发生的各种事物有好奇心，愿意多接触事物。	1. 消极地回避新事物，尽可能不去接触它。
2. 愿意和朋友们在一起聊天、开玩笑，有时也发生纠纷。	2. 遭受申斥时内心觉得羞耻，家长和教师称他们是“好孩子”。
3. 有幽默感，好长谈，自我开心。	3. 过于认真，神经质，对发笑的人有恐惧倾向。
4. 好提问，问题提得直截了当，为解决问题制订计划，自己愿意完成任务。	4. 回避问题，还没搞清楚是什么问题，就发牢骚，总以自己的思考为基础制订计划。
5. 不怕危险，愿为谈判做贡献，经过深思熟虑后，认为自己所想是正确的就坚决去办。	5. 缺乏信心，轻易撤回自己的主张去附和他人的意见。
6. 与人共事或一起游戏很容易协调，能帮助别人。	6. 过分地竞争，自己尽量占有一切，一有机会就去威胁他人。
7. 对自己的成绩表达是适度的，不傲慢，不夸张。	7. 过分宣扬自己的能力和成绩，骄傲自满，轻视别人。
8. 总是快活的，没有不顺心的事，从不哭泣，没有不必要的忧虑。	8. 多忧虑，战战兢兢，爱发牢骚。

小建议 借助一些科学的量表或测验来了解和评价自己的性格、气质、能力……然后综合起来，对自己形成一个全面的认识。

（三）在与他人的比较中认识自我

“不怕不识货，就怕货比货。”识货如此，识人亦是如此。只有在与他人的比较中，才能找准自我的坐标。但是，比较是很有讲究的，必须找准比较的对象、把握好比较的尺度。不然，盲目地比较，只会致使自我认识发生偏差，这样的事例在现实生活中比比皆是：有人找的是十分强大的参照对象，结果发现自己十分渺小；有人找的是很弱小的对手，结果觉得自己强大无比；有人专拿自己的长处去比别人的缺点，自我感觉不可一世；有人总是拿别人的长处与自己的缺点比较，越比越泄气。所以，在与别人比较时，一定要注意可比性，看看双方的基础是否相当、双方的条件是否相同、双方的机会是否均等。只有具备了上述条件，比较才有意义，比较才有说服力，比较才能反映出自我的真实面目。

（四）从他人的议论、态度中认识自我

不管你自以为多么了解自己，总有那么一个或大或小的区域是你自我认识中的盲区，这是一个“人知，自不知”的盲目区域。要了解这一部分的“自我”，只有通过别人的交往，从别人的议论中得知，从别人的态度中觉察。

从别人的议论中认识自我，需要注意区分哪些是对一时一事的看法，哪些是一贯不变的看法，哪些是主要观点，哪些是次要的评价。要全面地理解他人的意思，不要断章取义。此外，还要注意听取多方面的意见。古人说得好：兼听则明，偏听则暗。

有时，有些意见不便当面提出，你可以从别人对你的态度中觉察出来。如果别人总是对你态度冷漠，甚至充满敌意，那你就得有所警觉。冷静地对自己进行一番反思，或许你会发现不少自己以前从未留意的问题，及时地加以改正，你会重新得到人们的笑脸。但如

果别人一向对你热情友好，那也同样需要做自我反省，分析一下自己有哪些方面吸引人，不要对自己的优点熟视无睹，要让它充分地发挥出来。

认识自我，必须“三管齐下。”任何一条途径的偏废，都会造成自我认识上的偏差。有的人习惯于从以往的经历中看自我，这就可能因为过去的成就而沾沾自喜，或因以前的失败而畏缩不前；有的人一味地与别人比较，自觉比人强时就盲目自大，自感不如人时又坠入自卑；而有的人则过分关注别人对自己的评价，以至于别人的只言片语或无意中的一个眼神、一声叹息都会搅乱对自我的认识。可见，认识自我的途径虽有 3 条，但每一条途径都不容易用好，因为人只要稍不留意就很容易犯片面性的错误，因而必须时时提醒自己：认识自我要全面。

（五）学会辩证地认识自我

辩证思维是对事物进行一分为二的认识，可以避免认识的极端和片面，它是思维的重要品质之一。由于自我十分复杂，包含多个层面和多个维度，所以只有学会用辩证的思维方式来认识自我，才能达到客观、全面和正确的自我认识。高职大学生已经具有较高的辩证思维能力，但是由于缺乏社会生活经验，以及还不善于用它来认识自己，所以，自我认识水平还不是很高。经观察发现，有不少高职大学生无论是通过与他人比较，还是通过与自己比较、自我反省等途径获取认识自我的信息时，都习惯于用以偏概全的思维方式，结果自我评价和客观评价之间相差甚远。辩证地认识自我要求我们既认识自己的长处，也认识自己的短处；既认识自己的现在（现在的我指现实的我），也认识自己的过去和将来（将来的我主要指理想的我）；既认识自己的某一方面，也认识自己的全部方面。

四、反思体验

日本的推销大师原一平在成功之前得到一位和尚的指点：“赤裸裸地注视自己，毫无保留地彻底反省自己，然后才能认识自己。”为此，原一平专门组织了一个“原一平批评会”，自己花钱，邀请一帮客户，定期给自己提意见。即使穷得有时要进当铺，但花在“批评会”上的钱一点都不省。客户提的意见都是无价之宝，他越来越认识到自己的各种弱点。每一次“批评会”，他都有被剥一层皮的感觉。通过一次又一次的“批评会”，他把自己身上一层又一层劣根性剥下，潜能得到越来越充分的发挥，他学会了如何克服弱点，并把自己的缺点变成优点，学会了如何处理“拒绝”以取得别人更大的信赖，还有推销员与客户间不卑不亢的态度、笑容的重要性等。

“原一平批评会”连续举办了 6 年，之后，他又花钱请调查中心调查自己在客户中的形象。他说：“我这一辈子，充分享受了花钱买批评的甜头。”

1. 你能承受批评吗？你能从批评中认识自己吗？

2. 通过本节的学习，你打算采用何种策略来认识自己？请根据你的实际情况制订可行的认识自我、定位自我的训练计划并执行。

五、实践练习

（一）心理游戏

主题：

画出理想的你。

操作方法：

如果你是一种植物，你希望是什么？并将这种植物画下来，解释你选择这种植物的理由。

实例摘录：

有两个学生都画了向日葵。其中一个说，她喜欢那种金灿灿的感觉，因为它美丽，始终向着太阳，它能得到更多的关怀与温暖，是幸福的、快乐的。另一个说，只因他看见了那金灿灿的向日葵，在蓝天的衬托下，美丽极了，因此被感染。但他谈道，向日葵总是跟着太阳走，显得有些被动。拿他自己来说，当别人要求自己做某件事时，虽说并不情愿，但不好拒绝，往往原计划被打乱。有一个学生画了4棵小草。他觉得草有顽强的生命力，“野火烧不尽，春风吹又生。”它们平凡而不张扬。但是，一棵小草太孤独，所以它希望自己是4棵小草，这样大家相偎依才不孤独。还有的学生画了松树，他说松树是平凡的，但又独具个性，它坚强、刚直、平凡又不庸俗，它富于挑战、不甘寂寞、勇于攀登……

心理导语：

在这个游戏中，你选择了某种代表自己的植物，是因为这种植物有和你相同或者你所希望具备的特质，可以投射出对自己的期望。但是，就像世界上没有两片相同的叶子一样，选择相同植物的人，选择的理由却不尽相同。你可以通过这个游戏看到真实的你、理想的你、独一无二的你。

（二）趣味心理测试

认识自我

场景：你在森林的深处，你向前走，看见前面有一座很旧的小屋。

（1）这个小屋的门现在是什么状态？（开着/关着）

（2）你走进屋子里看见一张桌子，这个桌子是什么形状的？（圆形/椭圆形/正方形/长方形/三角形）

（3）在桌子上有一个花瓶，瓶子里有水，有多少水在花瓶里？（满的/一半/空的）

（4）这个瓶子是由什么材料制造的？（玻璃/陶瓷/泥土）（金属/塑料/木头）

（5）过了一会儿，你走过瀑布，你站在坚硬的地面上，你看见地上有金光闪烁，你弯腰拾起来，是一个带着钥匙的钥匙链。有多少把钥匙拴在上面，你可以任意选一个数字（从1到10）

（6）你继续向前走，试着找出一条路来，突然你发现眼前有一座城堡。这个城堡是什么样的？（旧的/新的）

（7）你走进城堡，看见一个游泳池，黑暗的水面上漂浮着很多闪闪发光的宝石，你会捡起这些宝石吗？（是/否）

(8) 在这个黑暗的游泳池旁边还有一座游泳池。清澈的水面上漂浮着很多枚钱币。你会捡起这些钱币吗？(是/否)

(9) 你走到城堡的尽头有一个出口，你继续向前走出了城堡。在城堡外面，你看见一座大花园，你看见地面上有一个箱子。这个箱子是多大尺寸的？(小/中/大)

(10) 这个箱子是什么材料做的？(硬纸板/纸/木头/金属)

(11) 花园里还有一座桥就在箱子的不远处。桥是什么材料建造的？(金属/木头/藤条)

(12) 走过这座桥，有一匹马。马是什么颜色的？(白色/灰色/褐色/黑色)

(13) 马正在做什么？(安静地站着/吃草/在附近奔跑)

(14) 哦，不！离马很近的地方突然刮起了一阵龙卷风。你有3种选择：

A. 跑过去藏在箱子里

B. 跑过去藏在桥底下

C. 跑过去骑马离开

测试结果：

(1) 门：

门如果是开着的——你是一个任何事都愿与别人分享的人。

门如果是关着的——你是一个任何事都愿一个人去做的人。

(2) 桌子：

圆形/椭圆形——总有一些朋友陪伴着你，你完全地信任并接受他们。

正方形/长方形——你在交朋友的时候有些挑剔，你只是和那些你认为比较熟悉的朋友有一些来往。

三角形——在对待朋友的问题上，你是一个真正的非常吹毛求疵的人，所以你的生活里没有许多朋友。

(3) 瓶子里的水：

空的——你对目前的生活很不满意。

一半——你的生活只有一半达到你的理想。

满的——你对目前的生活非常满意。

(4) 瓶子的质地：

玻璃/泥土/陶瓷——在生活里你是一个脆弱而需要得到照顾的人。

金属/塑料/木头——你在生活里是一个强者。

(5) 钥匙：

1——生活中你只有一个好朋友。

2~5——生活中你有一些好朋友。

6~10——生活中你有许多好朋友。

(6) 城堡：

旧的——显示你在过去的交往中有一段不好的和不值得纪念的关系。

新的——显示你在过去的交往中有一段很好的交往，现在仍然鲜活地驻留在你心里。

(7) 从脏水的游泳池里捡宝石：

是——当你的伴侣在你身边时，你依然和周围的人调情。

否——当你的伴侣在你身边时，你绝大多数时间只会围着他/她转。

(8) 从清澈的游泳池里捡钱币：

是——当你的伴侣不在你身边时，你会和周围的人调情。

否——当你的伴侣不在你身边时，你也会忠实于他/她，不和周围的人调情。

(9) 箱子的大小

小——不自负。

中等——比较自负。

大——非常自负。

(10) 箱子的材料（从表面看）：

硬纸/纸/木头（不闪光）——谦虚的性格。

金属——骄傲而顽固的性格。

(11) 桥的材料：

金属——和朋友有非常紧密的联系。

木头——和朋友有比较紧密的联系。

藤条——周围没有很好的朋友。

(12) 马的颜色：

白色——你的伴侣在你心目中非常纯洁而美好。

灰色/褐色——你的伴侣在你心目中的位置一般。

黑色——你的伴侣在你心目中好像根本不怎么样，甚至还很坏。

(13) 马的动作：

安静地站着/吃草——你的伴侣是一个顾家的、谦虚的人。

在附近奔跑——你的伴侣是一个非常狂野的人。

(14) 这是最后一个问题但也是最重要的问题。对了，故事的结尾是一阵龙卷风，

你怎么去做呢？这里提供了3种选择：

A．跑过去藏在箱子里面。

B．跑过去藏在桥底下。

C．跑过去骑马离开。

那么什么是你的选择呢？现在，我们看看上面的这些事物代表的是什么：

龙卷风——你生活中的麻烦。

箱子——你自己。

桥——你的朋友。

马——你的伴侣。

A．如果你选择箱子，你无论何时遇到麻烦你都会自己解决。

B．或者你选择桥，无论何时你遇到麻烦你都会去找你的朋友一起解决。

C．又或者你选择的是马，你寻找的是伴侣，你无论何时遇到麻烦都要和他/她一起去面对。

(三) 拓展训练

团体心理辅导：请在我背上留言

1. 问题提出

“我是一个什么样的人”“我在别人心目中是什么样的形象”“别人是喜欢我还是

讨厌我”等一系列关于“我”的问题会反复萦绕于学生的心中。很多学生在作文、周记以及给心理老师的咨询信中这样描述着：总在想自己的形象是否被他人接纳；总感觉别人都在看着我，周围的人时刻在品评我；听到同学们在低声说笑，就以为是在议论自己；不明白别人为什么这么认为我；经常对着镜子沉浸在关于“我”的思考中……高涨的自我意识使他们对外界的评价很敏感，处于自我认同的危机中。

2. 问题分析

自我意识是一个人对自身的身心状况以及与周围事物关系的认识和体验。青春期是自我意识的第二飞跃期，在这一时期初中学生出现以上情况是很正常的。因为他们在对事物进行描述的过程中，还带有十分浓重的个人情绪情感基调，总是沉湎于关于“我”的思考和感受中。也恰恰是这一点导致了他们个性上的主观偏执性，总是认为自己正确，听不进别人的意见，同时又觉得别人似乎一直用挑剔的态度对待他们。

在这一时期，教师和家长应该对学生自我意识的发展和完善给予正确的引导和帮助。青少年可以通过以下途径促进自我意识的不断成熟。

(1) 通过认识他人来认识自己。

通过把自己与周围的同学做比较，与他们产生心理上的认同感，从而可以加深对自身特点的认识和了解。

(2) 通过综合他人对自己的评价来认识自己。

在青少年的成长过程中，所受到的他人（如家长、老师和同学）评价，不管是消极的还是积极的，都会引起情感上的强烈反应。这种反应不但会引起新的自我认识，也会巩固或动摇已有的自我意识。青少年正是在现有自我认识的基础上，通过分析、综合他人的评价，逐步建立起相对成熟的自我认识的。

(3) 通过自我探索来认识自己。

主动地自我关注、自我探索是自我认识发展的重要内部动力，是青少年认识自我的一条重要途径。把注意力投向内心，对自己的心理状态进行分析，评价自己的个性、能力、爱好等，知道自己的长处和弱点，建立审视自己的机制：反省自己失败的经验教训，从而认识自我的不足；对自己成功的经验进行思考和总结，认识自己的能力和特长。

3. 辅导活动及过程

(1) 热身活动：刮大风。

在宽阔的活动室里，学生们围坐一圈，撤出一把椅子，教师站在圈外，喊口令：“大风刮，刮呀刮，刮××（具有某一特点）的人”，具有这种特点的人听到后，就以最快的速度跑到场地中间，再重新找一把空椅子坐，动作慢的人就没有椅子坐了。例如，“大风刮，刮戴眼镜的人。”

(2) 请在我背上留言。

目的：通过体验，培养学生客观对待他人评价的积极心态；通过背对背的评价，让学生意识到“别人眼中的我”是什么样子的，通过他人的评价来整合和完善自我意识。

时间：大约 25 分钟。

准备：白纸每人一张，大头针若干。

操作：主持人首先公布活动规则：每人白纸一张，在纸的最上面一行写上自己的姓

名和对留言者说的一句话，大家相互帮助用大头针把纸固定到自己的后背上。

接下来大家在同学的后背上写下留言。

10 分钟之后，主持人示意大家停下，大家再次围坐在一起，拆开背后的纸条，看看同学们对自己背后的评价。

团体分享“背后的留言”。

他们因什么而欣赏你？因什么而不欣赏你？对别人的反应你认同吗？

哪些评价让你感到新颖、好笑而又确实符合自己？

你有没有看到自己潜在的优势或特长，可能你从未注意，而在别人眼中可能是那么明显？

这个游戏还带给你哪些其他的感受？

（四）名人名言：认识你自己

1. Hearts are not had as a gift but hearts are earned. —William Butler Yeats
人心只能赢得，不能靠人馈赠。 —威廉·巴特勒·叶芝
2. Happy is the man who is living by his hobby. —George Bernard Shaw
醉心于某种癖好的人是幸福的。 —萧伯纳
3. The first of earthly blessings, independence. —Edward Gibbon
尘世中最大的幸福是自立。 —爱德华·吉朋
4. Nothing in all the world is more dangerous than sincere ignorance and conscientious stupidity. —Martin Luther King Jr
世界上再也没有比纯粹的无知和认真的愚蠢更危险的了。 —马丁·路德·金
5. Know yourself. —Socrates
认识你自己。 —苏格拉底
6. A healthy body is much better than beauty. —Aesop
身体的经久比美丽更好。 —伊索
7. The heart is not conquered by force, but by love and tolerance. —Spinoza
心不是靠武力征服，而是靠爱和宽容大度征服。 —斯宾诺沙
8. Happy life lies in a peaceful mind. —Cicero
幸福的生活存在于心绪的宁静之中。 —西塞罗
9. Love is valuable for it is irreplaceable. —Xu Beihong
爱情之所以可贵，是因为它不能被替代。 —徐悲鸿
10. Sorrows remembered sweeten present joy. —Pollok
不忘过去的痛苦，才能倍感今天的幸福。 —波洛克
11. Love lives deep in the mind instead of residing in the lips. —Shakespeare
爱情是埋在心灵深处，并不居住在双唇之间。 —莎士比亚
12. Do not rack your brains on scheming to get friendship, otherwise, it becomes sort of business trade. —San Mao
友情不可费力经营，这一来，就成了生意。 —三毛

第三节 “为自己喝彩”——接纳自己

在大学这个人才济济的环境里，有着各种各样的舞台，而舞台的光环却笼罩在别人的头上。很多高职大学生开始怀疑自己，轻视自己……

一、心理透视镜



案例

张某，男，19岁，某大学大一学生。来自农村，自幼勤奋努力，成绩优秀，考入大学后，由于城乡环境的差异，他觉得自己的服饰、语言、动作以及风度都不能与城里来的同学相比，内心产生了“先天不如人”的自卑感。但同时也有些不甘心，想以优异的成绩来显示自己的才能。过分紧张的学习和沉重的心理压力，使他开始失眠，百般无奈，他鼓起勇气来寻求心理咨询。

心理分析：自我认同的残缺是张某的主要问题。长期以来在一种较为封闭和单一的学习环境中，人的价值主要体现在学习上，张某因为学习优秀而觉得自己整个人也优秀，这实际上是一种不完整的自我认同。他忽略了自己潜在的不足。随着环境的变迁，衡量标准的多元化，比较对象的多样化，他逐步发现自己身上的种种不足，加之对自己从优秀到平凡的心理落差没有准备，所以产生了心理压力。具体还表现为：自我否定；不敢表达自己的思想和意见；自卑；苛求自己；不能欣赏自己；以自己的短处与别人的长处相比；害怕失败而不敢尝试；对他人的评价非常敏感……

一、心理论坛

（一）自我接纳

自我接纳是指个体对自身所具有的优点和缺点所持的一种积极的态度，即愿意去了解、面对，并无条件地接纳，不因自己的优点而骄傲，也不因自己的缺点而自卑。此外，自我接纳是人天生就拥有的权利。一个人并非要有突出的优点、成就或做出别人希望的改变才能被接纳。

（二）自我统一性

心理学家埃里克森认为，青少年阶段主要解决的问题是：“我究竟发生了什么？”“我到底是什么人？”“这就是我自己”（自我统一性的达成）。其中自我统一性的建立是核心任务，即个体对自己的能力、兴趣、理想、价值观、性格特征、交友方式、职业发展以及其他身心特点的基本认识和认可。该时期的成长危险是自我统一性的混乱，即个体对自己的认识和发展产生种种困惑或迷惘，主我和客我矛盾的加剧，两者不能统一、以致不能很好地确定自我形象和人生目标，出现焦虑和不安，甚至产生一定的内心痛苦，人格障碍、精神疾患等。埃里克森认为培养与发展自我统一性是青少年心理成熟与健康的焦点。

研究认为，自我统一性大概有以下几种类型，如表 3-2 所示。

表 3-2 自我统一性的类型

自我统一性的类型	特 点
自我肯定型	这类个体的自我统一属于积极的统一。其特点是正确的“理想我”占优势，“理想我”与“显示我”能通过积极的统一，转化为积极的自我
自我否定型	这类个体的自我统一属于消极的统一。其特点是对现实自我的评价过低，理想自我与现实自我差距过大，心理上常处于一种消极防卫状态。不是通过积极地改变“现实我”去实现“理想我”，而是在一定程度上放弃“理想我”，保持“现实我”，进而在一定程度上否定“现实我”；加之心理上的自我暗示，结果越发自卑
自我矛盾型	这类个体的自我统一比较困难，其特点是内心矛盾的强度大或延续时间比较长，新的自我久久不能确定，积极的自我难以产生，表现为自我认识、自我体验、自我调节缺乏稳定性和确定性
自我扩展型	这类个体的自我统一属于消极的统一，且带有危害性。其特点是对现实自我过度高估，虚假的理想自我占优势，理想自我与现实自我的统一是虚假的。这种类型的人往往过度欣赏自己，悦纳自己。 一种情况属于缺乏理智，情绪冲动时不能自我控制。偶有“一得”“一见”就以为自己已经达到了十分了不起的地步。 一种情况是用“幻想我”“假想我”“理想我”代替“现实我”，伪造一个能使他人满意并且自我陶醉于其中的典型形象来充当真实的我。表现是白日梦、自吹自擂，自己觉得自己的形象十分高大、可爱，别人大多也会这样看，否则一定是在嫉妒自己。严重者可能导致反社会行为，甚至违法犯罪
自我萎缩型	这类个体的自我统一也是消极并且带有危害性的。其特点是理想自我极度缺乏或丧失，对现实自我又深感不满，自卑心理非常严重，导致自我拒绝的心理，甚至出现理想自我与现实自我的对抗。严重者可以导致精神分裂或因绝望而轻生

（三）自我接纳与心理健康

自我接纳是个体生存的社会性需要。美国心理学家阿瑟·库姆斯指出：“适应良好的人和不善适应的人之间最突出的区别就在于怎么认识自己。”高职大学生处于自我意识形成的关键期，也被称为“自我发现”期，善于沉思和反省自己，对自我价值的认同和否定，会让我们常常生活在动荡不安的心灵世界中。

自我接纳是人健康成长的前提。一个人如果不接纳自己，连自己的问题都不敢正视，他怎么能引导自己向上？更何况，在生活中，不接纳自己的人常会把很多能量用在自否认和排斥上，带着那么多对自己的不满、失望，甚至否认和拒绝，又怎么可能成长？自我接纳加上能力，这是构成自信的两大基石。有自我接纳，有不断自我完善的动机和行为，总有一天，就会具备能力，并最终具备自信。所以，自我接纳是自信的起点。从自我接纳出发，不仅可以让一个青年学生早日摆脱自卑这一“青春病”，更可以让其早一天走向自信。

（四）埃里克森生命成长 8 个阶段

1. 婴儿期（从出生到一岁半）：建立信任

这一阶段的婴儿是用口部来接触社会的。此外，还通过双眼、触觉去接受外界的刺激。如果母亲对婴儿给予爱抚和有规律的照顾，婴儿将产生信任感；反之，如果母亲的爱抚和照料有缺陷、反复无常，婴儿就会产生不信任感。

埃里克森说,如果婴儿发展的信任感居多,就达到了他的第一项社会成就。这时他不会因母亲离开而焦虑和哭闹,因为婴儿内心已发展出即使母亲离开了视线,如果自己需要母亲,她自会到场。这种恒定的、连续的、一致的体验使婴儿有了自我统一性(或自我统合)的最初感觉。

在这一阶段,婴儿产生信任感也产生不信任感,如果信任感比率居多时,就成功地解决了发展危机。埃里克森认为,一定比率的不信任感有利于人的健康发展,但是信任感应当超过不信任感。这一原则也适用于其他发展阶段。成功地解决了发展危机,人格中便形成了希望的品质。这种儿童敢于冒险,不怕挫折和失败。而如果不成功地解决发展危机,则在人格中形成恐惧的特质。

2. 幼儿期(一岁半到3岁左右): 自主独立

这一时期的儿童反复用“我”“我的”和“不”等词来表达自己的自主性。但父母则不允许自己的孩子为所欲为,而要按照社会的要求来训练他们,控制他们的行为。埃里克森把这一阶段的危机称为自主性对羞怯和疑虑的冲突。自主性意味着一个人能按着自己的意愿行事的能力(Virtue of Will)。羞怯和疑虑则来自社会的期盼和压力。如果父母训练过严和不公正的体罚就会使儿童产生羞怯和疑虑。如果自主性对羞怯和疑虑的危机得到成功的解决,在儿童的人格中就形成意志品质。相反,则在人格中形成自我怀疑(Self-doubt)。

3. 儿童期(3~6岁): 主动性对愧疚

这一阶段的儿童表现出制订计划,订立目标,并积极保持以达到目标。他们对性别有特别的好奇心和求知欲。本阶段的发展危机为主动性对罪疚感(自动自发的退缩愧疚)。如果父母鼓励儿童的主动性和想象力,他们便会获得创新精神。如果父母嘲笑或挖苦儿童的创造性和想象力,儿童就会丧失自信心。当他们回想起自己被父母讥笑的行为时,就容易产生罪疚感,因而只能活在别人为其安排好的狭隘的生活圈子中。

如果在这一阶段中,儿童发展了较多的主动性或进取精神,就会在人格中形成目的的品质(Virtue of Purpose);反之,则在人格中形成无价值感(Unworthiness)。

4. 学龄期(6~12岁): 勤奋对自卑

在本阶段,儿童转向学习各种必要的谋生技能和使自己成为社会生产者所具备的专业技能。在这一阶段儿童从所要学的课程中,产生了一种勤奋感,这种感情将使儿童满怀信心地和社会中寻找自己的工作。如果儿童不能发展出勤奋感,就可能产生自卑感。勤奋感占优势的儿童,其人格中就形成了能力的品质(Virtue of Competence);相反,则在人格中形成无能感(Incompetency)。

埃里克森认为,好的教师在这一阶段对儿童的影响很大。他说:“不止一次,我观察到在那些独具天赋和富有灵感的人们生活中,大多是教师燃起了一个未被发现的天才的内心火焰。”

5. 青年期(12~18岁): 自我认同对角色混乱

青春期的主要任务是建立一种新的自我同一性。什么是自我同一性?他有不同的解说,如“一种熟悉自身的感觉”“一种知道自己将会怎样生活的感觉”“在说明被预期的事物时出现的一种内在的自信”。自我同一性这个词的含义非常广泛,包括社会与个人的统合、

个人的主体方面与客体方面的统合、自己对历史任务的认识与个人愿望的统合等。

虽然同一性的形成是个终生过程，但这个问题在青春期出现了危机。其原因是：各种本能冲动的高涨助长了青年人的同一性危机，青年人突然觉得仿佛他们的那些冲动已受自己意志的约束，不再为所欲为了；青春期身体的急剧变化导致了青少年急切地要认识自己，也许正是这个缘故，这一时期的青年人总是花很多时间对镜左顾右盼，或者耗费不少时间整理自己的仪容；承担社会义务压力的青年人急切地想了解自己在他人心目中的印象，是否符合他人的心意，并为自己在社会中占有什么地位而苦恼。

如果青年人在这一阶段不能建立自我同一性，就会产生角色混淆和消极的同一性。角色混淆（Role Confusion）是以不能选择生活角色为特征的，或者只是口头上承担一定的角色，但很快有改变角色。消极的同一性（反向认同）（Negative Identity）就是获得为一定的社会文化所不予认可的、令人厌恶的角色。青年人往往痛苦地感到他们没有能力持久地承担义务。他们感到要做出的决断来得太多太快。为了避免同一性的提前完结，避免过早接纳四分五裂的社会角色，他们有时就进入了一个心理社会的合法延缓期（Psychosocial Moratorium）。例如，有些青年人在做出最后决断之前，暂时离开大学去旅行，或者去经历各种不同的工作。这是青年人寻求某种同一性的时期。

随着自我同一性的形成，青年人就具备了忠诚的品质（Virtue of Fidelity）。忠诚就是：“尽管价值体系有着不可避免的矛盾，仍能效忠发自内心誓言的能力。”如果不能成功地解决本阶段的发展危机，就会在青年人的人格中留下不确定感（Uncertainty）。

6. 成年早期（18~24岁）：亲密对孤独

埃里克森认为，只有建立起良好同一性的青年人才能担当起成年早期的人物——与异性伴侣的亲密关系。只有当一个人确保自己的同一性时，才能在与别人的真正共享中忘却自己。例如，一个青年人只关注自己的男子气概，就不能成为一个最好的情人。他会过分注意自己，不能毫无牵挂地无私而温柔地对待异性伴侣，因而难以与异性情侣达到真正的感情共鸣。他所体验到的是孤独。本阶段的发展危机是亲密对孤独（Intimacy VS Isolation）。

为了有益于个人和社会，埃里克森认为应当发展下列的亲密关系：感情共鸣的情欲高潮；一个值得爱的伴侣；异性；能够并乐意与他分享相互的信任；能够并乐意与他严格遵守工作周期、生殖周期、娱乐周期；还应使后代在所有发展阶段安全满意地发展。在埃里克森看来，真正的亲密感是两个人都愿意共享和互相调节他们生活中的一切重要方面。

如果一个人在此阶段形成的友爱亲密胜过孤僻疏离，那么他就形成爱的品质（Virtue of Love）。埃里克森把爱定义为：“永远抑制内在分裂机能的互相献身。”如果不能成功地解决本阶段的发展危机就会导致青年人乱婚（Promiscuity）。

7. 成年后期（25~65岁）：繁殖（爱、关怀）对停滞（颓废）

这一阶段的男女成人已建立了家庭，他们的兴趣开始扩展到下一代，生儿育女，关怀下一代的健康发展。他们进入到繁殖对停滞（或精力充沛对颓废迟滞）（Generativity VS Stagnation）的阶段。“繁殖”具有广泛的意义，不仅指对下一代的照料，而且指通过工作创造事物和思想。

没有繁殖感的人是以“停滞和人际贫乏”为特征的。如果一个人的繁殖感高于停滞感，那么在其人格中就形成关心的品质（Virtue of Care）。具有这一品质的人，能自觉自愿地关心他人的疾苦和需要，能给他人以温暖和爱。反之，则形成自私的品质（Selfishness）。

8. 老年期（65岁至死亡）：自我整合（完美感、成就感）对沮丧、失望

通常把老年看成身心衰老时期。他们丧失了体力和健康，失去了工作，减少了收入，随着时间的流逝，还丧失了配偶、亲戚和朋友。埃里克森意识到老年人必须做出身体和社会的适应，但他侧重于内心的斗争，即保住潜能，用以维系生存甚至智慧的斗争。他把这种斗争称为自我整合对失望（Integrity VS Despair）。

埃里克森认为，前面7个阶段都能够顺利度过的人，是有幸福生活和有所贡献的人，他们有完美感和充实感，而不怕死亡。这种人在这一段回首往事时，自我是统合的，怀着充实的感情准备告别人间。而回首以往的失败人生者则体验到失望感。由于他们生活中的某一或某些主要目标尚未达到，因而不愿匆匆离开人间，没有面向死亡的准备。

在埃里克森看来，人生8个阶段以循环的方式联系在一起。在第八个阶段，老年人对死亡的态度会直接影响下一代婴儿期的信任感。如果一个人的自我统合胜过了失望，他就有了智慧的品质（Virtue of Wisdom）。所谓智慧也就是“以超脱的态度对待生活和死亡”。反之，则导致无意义感（Meaninglessness）和失望（Despair）。

三、心理策略

（一）学会说3句话

（1）“太好了！”遇到问题能从积极的角度去考虑，受到挫折时能以良好的心态去承受。

（2）“我能行。”帮助自己努力发挥潜能，自信、自强，尽快自立，创造开拓。

（3）“你有困难吗？让我来帮你吧！”学会生存，学会关心他人。

现在就试一试（面对自己，面对同学）。

（二）三停一无

1. 停止与自己对立

“停止与自己对立”是指停止对自己的不满和批判。不论自认为做了多少不合适的事，有多少不足，从现在起，都停止对自己的挑剔和责备，要学习站在自己这一边，维护自己生命的尊严和价值。

参考句式：“不论我的现状如何，我选择尊重自己的生命的独特性。”

2. 停止苛求自己

具体说就是，允许自己犯错误，但在犯错后要：做出补偿，以弥补自己的错误造成的损失；不二过，也就是一个错误不犯两遍。

参考句式：“不论做错了什么，我选择从中吸取教训”；“我选择不二过，而不是不断地责备自己。”

3. 停止否认或逃避自己的负性情绪

如果产生了负性情绪，不要去抑制、否认或掩饰它，更不要责备自己，对自己生气。要先坦然地承认并且接纳自己的负性情绪，不论它是沮丧、愤怒、焦虑还是敌意。

人产生负性情绪是很正常的，它提醒你对现状要有所警觉，是改变现状的先决条件。如果一个人不为自己的成绩差而沮丧，他就不会想努力学习；如果一个人不为和别人的矛盾而苦恼，他就不知道自己的人际交往方式需要调节。

所以，不要怕产生负性情绪，也不要否认或逃避。要首先接纳它，然后想办法解决引起负性情绪的问题。

参考句式：“不论我产生什么样的负性情绪，我选择积极地正视、关注和体验它，我将从中了解自己的思想和问题，并给以建设性的解决。”

4. 无条件地接纳自己

绝大多数人从小就受到种种有条件的关注，或者严格的管束，致使很多人以为只有具备某种条件（如漂亮的外表、优秀的学习成绩、过人的专长、出色的业绩等），才能获得被自己和他人接纳的资格。于是，很多人因此背上了自卑的包袱。由于曾经被挑剔，也就逐渐习惯于用挑剔的目光看待自己，越看越觉得无法接受。所以我们要学习做自己的朋友，站在自己这一边，接受并且关心自己的身体和心理状况，不加任何附加条件地接纳自己的一切。

参考句式：“不论我有什么优点和弱点，我首先选择无条件地接纳自己。”

（三）保持自信

在我们的生活中，总会遇到很多不自信的人，在每一天做着不自信的事情，可是他们并没有意识到或者没有能力去改变这样的状况。下面介绍几种如何建立自信的小诀窍，如果你有勇气去面对并且坚持自身的训练，用不了多久，你肯定会成为一个对学习、对生活充满自信的人。

1. 积极自我暗示，相信自己能行

别人能行，相信自己也能行；其他人能做到的事，相信自己也能做到。要善于在课桌上、床边上放上激励语：“我行，我能行，我一定能行。”“我是最好的，我是最棒的。”每天早晨起床后、临睡前各默念几次，上课发言前、做事前、与人交往前，特别是遇到困难时要果断、反复地默念。这样，就会通过自我积极的暗示机制，鼓舞自己的斗志，增加心理力量，使自己逐渐树立起自信心。

2. 注意仪表，保持精神风貌

一套笔挺的西装会使得一个男人庄重起来，一袭长裙会使得一个女人的举手投足都显得亮丽、迷人。因此，漂亮的仪表能够得到别人的夸奖和好评，提高人的精神风貌和自信心。所以，自卑的学生特别要注意学会从头到脚扮靓自己。在宿舍起身前，或者在课间，要多照镜子，保持发型美观，衣着整洁、大方。当你的仪表得到别人的夸赞时，你的自信心一定会油然而生。

3. 挑前面的位子坐

你是否注意到，在各种聚会中，后面的座位是怎么先被坐满的吗？大部分占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”，而他们怕受人注目的原因就是缺乏自信。坐在前面能建立信心，把它当作一个规则试试看，从现在开始，就尽量往前坐。当然，坐在前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

4. 练习正视别人

一个人的眼神可以透露出许多有关他的信息。当别人不正视你的时候，你会问自己：“他怎么了？他是怕我吗？”不敢正视别人通常意味着感到自卑、不如别人，或者做了或想到什么不希望被别人知道的事。正视会告诉对方：我很诚实、光明正大，我的话是真的，你完全可以信任我。你要让你的眼睛为你工作，这不但能使你增加自信，也能为你赢得信任。

5. 练习当众发言

很多思路敏锐、天资高的人，在参与讨论时无法发挥他们的长处。这并非他们不想，而是因为他们缺少信心。他们总是认为：“我的话无足轻重，别人不会采纳的，如果说出来，别人也会觉得太愚蠢，我最好什么也不说。而且其他人可能比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知。”还有的人心里总是说：“下一个就是我，我要发言。”可是当前者发言完毕时，他又不敢马上站出来，于是告诉自己“下一次吧”，白白地将机会让给别人。积极发言需要你自信，一旦你有了机会，就要不惜代价抓住它。该说就说，不用考虑你在说什么，只要你敢说，拿出你的自信来。慢慢地，你的自信会不断增长。这是信心的“维他命”。

6. 咧嘴大笑

大部分人都知道笑的推动力，它是医治信心不足的良方。但是并不是每个人都能做到。真正的笑，不仅能治愈自己的不良情绪，还能化解别人的敌视情绪。如果你对一个人会心地微笑，别人会对你生气吗？笑要大笑，甚至连牙都露出来，这样才能显示出你的坦诚。可是并不是每个人都可以这样，尤其在遇到有时候笑不出来的时候，不过你应该试着笑一下。

7. 把步速加快 25%

观察人的走路是一种乐事，它比看电影要省钱得多，却有着比电影还大的启发性。许多心理学家认为：懒散的姿势、缓慢的步伐都是跟不愉快的感受联系在一起的。但是借助步速，可以改变这种心理状态。仔细看你便会发现，那些受打击的人走路拖拉、没有自信，而胸有成竹的人，走在大街上也是昂首阔步，它告诉人们：“我是一个成功者。”抬头挺胸走快一点，你就会感到自信心在增长。

8. 切勿求全责备，学会变换视角

信心不足的学生总是看到自己的缺点，而很少看到自己的优点。总喜欢用自己的缺点与别人的长处相比较，常常导致情绪低落，自信心缺乏。其实，我们不需要为自己的不足而整天自责，而要相信“天生我材必有用”“天行健，君子以自强不息”。即使自

己因失败而陷入自责时，也请你提醒自己，不要做完美主义者，换一个角度看问题，把它变成表扬。心理学家告诉我们，做自己的伯乐，善于发现自己的优点，及时激励自己，你的自信心一定会大增。

9. 学会赞扬自己

学会赞扬自己，悦纳自己，不自卑，不自怜，不自责。自信是保持愉快情绪的重要条件，自信来自于对自我的正确认识和评价，感觉到为别人所赞赏和具有责任感。适当地赞美自己也有助于增强自信，增添快乐。例如，国外流行的“PR法”（Pride的缩写），就是每天用一分钟大声讲述自己的优点，对着镜子表扬自己，以增强自信。

10. 学会善待他人，融洽人际关系

首先，要善于对师长和同学微笑。微笑是友善的信号，会给他人带来温暖和欢乐，也会得到他人的喜欢，从而赢得他人与自己主动交往，使自己摆脱孤独感和寂寞感，内心充实，心情舒畅，不断产生信心和力量。其次，在与他人交谈时，适当、真诚地赞美他人的优点，会使他人感到高兴，他人也会投桃报李，夸赞你的闪光点，使你有如沐春风之感，信心大增。最后，在生活上、学习上主动帮助同宿舍、同班同学，进而帮助其他人，这样，不仅赢得了他人对自己的好感、赞扬和帮助，也使自己增强了社会责任感；同时，自信心不仅得到了调动，而且可以得到社会性的升华。

11. 积极参加集体活动，不怕失败，自觉磨炼

信心不足的学生应参加各种集体活动，一定要注意克服怯懦、优柔寡断等不良意志品质，培养意志的果断性、自制性和坚韧性。特别要鼓起勇气，大胆参加班级活动，进而参加学校组织的各项活动。在集体活动中见贤思齐，虚心向别人学习，开动脑筋，集思广益，尽力做好每一件事，尽心恪守本职工作。不怕犯错误，犯了错误立即纠正。不怕失败，失败了从头再来。雷锋说得好：“不经历风雨，长不成大树；不受百炼，难以成钢。”循序渐进，让自己体验成功。体验成功的诀窍就是为自己确立小的奋斗目标，如上课专心听讲，按时完成作业，定时复习功课等。当每一个子目标完成时，都要奖励自己，如看一会儿电视，听一段优美的音乐，吃一个苹果，买一本向往已久的书等。这样通过一个又一个子目标的实现，就会越来越接近成功。小目标的制定可以让自己明显地感觉到进步，更容易体会成功，同时也增强了自信心。

四、反思体验

1. 你是独一无二的。遗传学家阿蒙兰·辛费特曾说过：“在世界的全部历史上，从来没有别人和你完全一样，在那无限遥远的将来也绝不会再有另一个你。”你对此话的体验是什么？

2. 你有什么缺点和优点？能清楚地看到自己的优点并正视缺点吗？

3. 哪些策略适合你？你会以实际行动证明你要做一个接纳自己的人吗？

五、实践练习

(一) 心理测试

自卑心理诊断量表

这份自卑心理诊断量表有助于你了解自己是否存在明显的自卑感及造成自卑的主要根源。本测验共 15 个问题，每个问题有 A、B、C 三种选择答案，请你在与自己情况较符合的答案上打“ ”。

1. 你的身高与周围人相比如何？
A. 较矮 B. 差不多 C. 较高
2. 早晨，照镜子后的第一个念头是什么？
A. 再漂亮一点就好了 B. 想精心打扮一下
C. 别无他想，毫不在意
3. 看到最近拍的照片你有何想法？
A. 不称心 B. 拍得很好 C. 还算可以
4. 如果能够重生，下列 3 种选哪类好？
A. 做女人够受的，做男人好 B. 做男人太辛苦了，做女人好
C. 什么都行，男女都一样
5. 你是否想过 5 年或 10 年后会有什么使自己极为不安的事？
A. 多次想过 B. 不曾想过 C. 偶尔想过
6. 你受周围的人欢迎和爱戴吗？
A. 常有 B. 没有过 C. 偶尔有
7. 你被别人起过绰号吗？
A. 常有 B. 没有过 C. 偶尔有
8. 老师批过的考卷发下来了，同学要看怎么办？
A. 把分数折起来让他们看不到 B. 让他们看
C. 将考卷全部藏起来
9. 体育运动后，有过自己“反正不行”的想法吗？
A. 常有 B. 没有 C. 偶尔有
10. 你有过在某件事上绝不次于他人的自信吗？
A. 一两次 B. 从来没有过
C. 在某些方面自己有这种自信，但对不是特殊之事并不介意
11. 如果你所喜欢的异性同学与其他人更亲近，你怎么办？
A. 灰心丧气，以后竭力避开那位异性 B. 跟那位同学公开或暗地里展开竞争
C. 毫无在乎，一如往常
12. 碰到寂寞或讨厌之事怎么办？
A. 陷入深深的烦恼中 B. 吃喝玩乐时就忘却了
C. 向朋友或父母诉说
13. 当被别人称作“不知趣的人”或者“蠢东西”时，怎么办？
A. 我回敬他：“笨蛋，没教养的！” B. 心中感到不好受而流泪

C. 不在乎

14. 如果碰巧听到有人正在说你所要好的同学的坏话，你怎么办？

A. 断然反驳：“根本没有那种事！” B. 担心会不会真有那回事

C. 不管闲事，认为别人是别人，我是我

15. 如果你的主要功课不管怎样努力学习，结果都输给你的竞争对手，你怎么办？

A. 尽管如此还是继续挑战，今后加劲干

B. 感到不行只好认输

C. 从其他学科上竞争取胜

记分表

答案 题号	A	B	C
1	5	3	1
2	5	3	1
3	5	1	3
4	5	1	3
5	5	1	3
6	1	5	3
7	5	1	3
8	3	1	5
9	5	1	3
10	1	5	3
11	5	1	3
12	5	3	1
13	3	5	1
14	1	5	3
15	3	5	1

请把 15 题的得分加起来计算出总得分，与下面的总体评价标准对照，看看自己属于哪个类型，再阅读有关 4 种自卑类型的说明。

类型	I	II	III	IV
得分	15 ~ 19	30 ~ 44	45 ~ 60	61 ~ 75

类型 I：环境变化造成自卑

你平时没有自卑感，是个乐天派，并且往往很自信。你对自己的才能和外表、风度充满自信和骄傲，极少有自卑感。如果你抱有自卑感的话，那是环境起了变化的缘故，如你进入了出类拔萃的人物相聚一堂的学校或其他场所而未能充分体现你个人价值时，才引起自卑。

类型 II：动机与期望过高引起自卑

你有过高的追求，有动机过强、期望值过高的缺点。你不满足于现状，想出人头地，以至于去追求不切实际的目标。也可以说，你过分地与周围计较长短得失胜负，追求虚荣，

而无法实现时则往往陷入自卑难以自拔。

类型Ⅲ：过早断定不行造成自卑

你在做事情之前就贸然断定自己不行，自认为不如别人。这主要是因为你了解周围人们的真实情况，不清楚使你焦虑的事情的本来面目。当你搞清楚后，会恍然大悟，随之则坦然自如。你的自卑感主要是你的无知造成的，症结在于自认为不行就心灰意冷。

类型Ⅳ：性格怯懦造成自卑

用消极悲观的眼光看待事物，也与你的自卑有关。症结在于对自身的体魄和外貌缺乏自信，只看到不足与不利之处，因而遇事退缩胆怯。不管与人交往还是学习功课，懦弱导致你自酿苦酒。

尽管自卑可以分成上述 4 种类型，但造成你自卑的往往不是某一个方面的原因，而可能是两方面或多方面的原因造成的，不过，其中必有一两个原因是主要的。一般来说，自卑心理的产生都经过这样一个过程：由于某种原因（或某些原因）使你在某一（或某几）方面遇到挫折，于是你的自尊心受到压抑和打击，你承受不住这种打击而使得自尊心“内化”，不再求进取与表现自己。几次的循环重复，使你的自卑感加强，进而泛化，最终导致自卑心理的形成。

（二）推荐阅读

4 个自我接纳的理由

古希腊的大哲学家苏格拉底，在临终前有一个不小的遗憾——他多年的得力助手，居然在半年多的时间里，没能给他找到一个最优秀的关门弟子。

事情是这样的。苏格拉底在风烛残年之际，知道自己时日不多了，就想考验和点化一下他的那位平时看来很不错的助手。他把助手叫到床前说：“我的蜡所剩不多了，得找另一根蜡接着点下去，你明白我的意思吗？”

“明白。”那位助手赶忙说：“您的思想光辉是得很好地传承下去……”

“可是，我需要一位最优秀的传承者，他不但要有相当的智慧，还必须有充分的信心和非凡的勇气……这样的人选直到目前我还未见到，你帮我寻找和发掘一位好吗？”苏格拉底慢悠悠地说。

“好的，好的。”助手很温顺很尊重地说，“我一定竭尽全力地去寻找，以不辜负您的栽培和信任。”

苏格拉底笑了笑，没再说什么。

那位忠诚而勤奋的助手，不辞辛劳地通过各种渠道开始四处寻找了。可他领来一位又一位，总被苏格拉底一一婉言谢绝了。有一次，当那位助手再次无功而返地回到苏格拉底病床前时，病入膏肓的苏格拉底硬撑着坐起来，抚着那位助手的肩膀说：“真是辛苦你了，不过，你找来的那些人，其实还不如你……”

“我一定加倍努力”，助手言辞恳切地说：“找遍城乡各地，找遍五湖四海，我也要把最优秀的人选挖掘出来，举荐给您。”

苏格拉底笑笑，不再说话。

半年之后，苏格拉底眼看就要告别人世，最优秀的人选还是没有眉目。助手非常惭愧，泪流满面地坐在病床边，语气沉重地说：“我真对不起您，让您失望了！”

“失望的是我，对不起的却是你自己。”苏格拉底说到这里，很失意地闭上眼睛，停顿了许久，才又不无遗憾地说：“本来，最优秀的就是你自己，只是你不敢相信自己，才把自己给忽略了，给丢失了……其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己，如何发掘和重用自己……”话没说完，一代哲人就永远离开了他曾经深切关注着的这个世界。

让苏格拉底永远遗憾的是什么？是他非常器重的助手没有学会自我接纳。

如此看来，自我接纳是我们人生的一个十分重要的课题。我们为什么要认识自己？认识自己，不管好坏，都要先坦诚地接纳自己，爱自己。在心理学上，所谓自我接纳，是人对自身以及自身所具有的特征的一种积极的态度，也就是能欣然接受现实自我的态度。一个人连自己都不接纳，还怎样去接纳别人？钟爱自己，这绝不是自私。没有对自己的接纳，我们的心灵就会被压垮，哪里还有成长的希望？还怎样一步步地走向成功，生活的真实是：我们有充分的理由学会自我接纳。

自我接纳的第一个理由

你也许说，我身上有太多的缺点和失败，还怎么接纳自己？

一个人并非要有突出的优点或成就，才能被接纳。自我接纳是人天生就拥有的权利，因为人无完人，每个人都有两方面，有缺点还有优点，有短处还有长处，有失败的时候还有成功的时候。

你看，下面记录的就是人生的两面。

他的一面是：天生哮喘，夜里总是辗转难眠，白天又异常疲惫，这个病症一直折磨着他。他对很多东西都有恐惧症，如大海。也由于没有耐心，他成了牛津大学的肄业生。他总觉得自己的智商比天才低一点，结果一测试，只有96，类似于普通工人的正常智商。

他的另一面是：一生都在冒险，大学没读完，跑到巴黎当厨师，继而又卖厨具，到美国好莱坞做调查员，随后又做了间谍、农民和广告大师。他最信奉的一句话就是：“只要比竞争对手活得长，你就赢了。”他活了88岁。他依靠6000美元，建立起全球最大的广告公司之一，年营业额达数十亿美元。

这个人，就是世界著名广告公司——奥美广告公司的创始人大卫·奥格威。

大卫·奥格威的人生，对我们不无启示。人生本身就是一个矛盾体，有着互为对立的两面，如果你人生的一面是失败和沮丧，你完全不必懊恼，因为你还有人生的另一面，翻开人生的另一面，也许就是成功和希望。这就是我们每个人都该接纳自我的一个最充分的理由。

自我接纳的第二个理由

你也许说，我身上没有另一面，我身上都是缺点，还怎么自我接纳？

有这样一个少年，他认为自己身上都是缺点，最大的缺点是胆小。为此，他很自卑，觉得前途无望。一天，少年鼓起勇气去看心理医生。医生听了他结结巴巴的诉说，十分喜悦地握住他的手：“哈，这怎么叫缺点呢？分明是个优点嘛！你只不过非常谨慎罢了，而谨慎的人总是很可靠，很少出乱子。”少年有些疑惑：“那么，勇敢反倒成为缺点了？”医生摇摇头：“不，谨慎是优点，而勇敢是另一种优点。只不过人们更重视勇敢这种优点罢了，就好像白银与黄金相比，人们更注重黄金。”

少年内心颇为宽慰，眉头有些舒展。心理医生又说：“所谓的缺点，至多不过是个营养不足的优点。如果你是位战士，胆小显然是缺点；如果你是司机，胆小肯定是优点。”

有句话说，所谓废物不过是放错地方的好东西。生活的真谛正是这样。我们每个人身

上很少有绝对的缺点。所谓缺点，换一个角度就会变成优点。这是我们每个人都该接纳自我的第二个重要理由。

自我接纳的第三个理由

你也许说，我这个人太渺小了，凭什么自我接纳？

一头狮子躺在大树下休息，一只蚂蚁正在急匆匆地赶路。狮子奇怪地问：“家伙，你这是往哪儿去呀？”蚂蚁说：“我要到山那边的大草原去，那里可美了。”狮子一听就来了兴趣，对蚂蚁说：“你带路，我来背你，我们一起去吧？”蚂蚁说：“狮子先生，我不带你去，你是到不了大草原的。”狮子生气了：“这个世界上还有我去不了的地方？不就是山那边吗？你慢慢爬吧，我自己去了。”

狮子跑到了一座悬崖前。悬崖宽数十丈，深不可见底，悬崖的对面就是美丽的大草原。狮子犹豫了半天也不敢拿性命开玩笑跳过悬崖，只好垂头丧气地回去了。几天后，蚂蚁也来到了悬崖边。它顺着悬崖爬到谷底，又沿着对面的峭壁爬了上去，来到了心仪已久的大草原。

芸芸众生，大多是小人。但是，我们的生命一样有意义。这是我们每个人都该接纳自我的再一个充足的理由。

自我接纳的第四个理由

你也许说，我这个人一无所有，一无是处，身患残疾，整个是一个废人，还怎么自我接纳？

且慢，让我们先走近一个非凡的女孩。

她站在讲台上，不时不规律地挥舞着她的双手；仰着头，脖子伸得很长，与她尖尖的下巴扯成一条直线；她的嘴张着，眼睛眯成一条线，静观台下的学生；偶然她口中也会唧唧唔唔的，不知在说些什么。基本上她是一个不会说话的人，但是，她的听力很好，只要对方猜中或说出她的意见，她就会乐得大叫一声，伸出右手，用两个指头指着你，或者拍着手，歪歪斜斜地向你走来，送给你一张用她的画制作的明信片。

她就是黄美廉，一位自小就染患脑性麻痹的病人。脑性麻痹夺去了她肢体的平衡感，也夺走了她发声讲话的能力。然而，她没有让这些外在的痛苦击败她内在奋斗的精神，她昂然面对，迎向一切的不可能，终于获得了加州大学艺术博士学位，她用她的手当画笔，以色彩告诉人“寰宇之力与美”，并且灿烂地“活出生命的色彩”。

全场的学生都被她不能控制自如的肢体动作震慑住了。这是一场倾倒生命，与生命相遇的演讲会。

“请问黄博士”，一个学生小声地问，“从小就长成这个样子，请问你怎么看你自己？”

“我怎么看自己？”美廉用粉笔在黑板上重重地写下这几个字：“我只看我所有的，不看我所没有的。”沉静片刻，教室里掌声猛然响起。

自我接纳是一个人健康成长不断发展的前提。一个人如果不接纳自己，连自己的问题都不敢正视，那他怎么能引导自己向上？更何况，在生活中，不接纳自己的人常会把很多能量用在自我否认和排斥上，带着那么多对自己的不满和失望，甚至否认和拒绝，又怎么可能成长？有了自我接纳，有了不断自我完善的动机和行为，总有一天，自我就会得到发展，得到完善。所以，自我接纳是成功的起点。

资料来源：凤凰网

第四节 “发现你自己”——超越自我

大学并不是象牙塔。期间有很多诱惑让人越轨，有很多借口让人松懈，有很多机会让人矛盾，有很多挫折让人低迷……所以想对自己负责，就必须学会控制自己，做最好的自己。

一、心理透视镜



案例

深陷传销的高职大学生

重庆“欧丽曼”传销案中，一个农民竟网罗了 2000 名高职大学生进行传销活动，引起了社会的强烈关注。一位发现传销陷阱并及时上报的高职大学生小李接受记者采访时说，在传销窝点，他们会感到“得到了全方位的锻炼”“自己各方面的能力提高了”“人生中第一次遇到这么美好的事情”。

心理分析：从高职大学生自身角度看，他们的社会接触面不广，往往急功近利，对生活的期望值过高，很容易被那些宣称能暴富的传销组织“洗脑”，上当受骗。同时，陷入传销组织的高职大学生大多来自农村，家庭较为贫困，一旦被骗，无法索回交出的钱，但又想挽回损失，于是越陷越深，不能自拔。说到底，其实是高职大学生对自身自我实现出现了偏差。原因有 4 个。一是利益驱动。很多人都想借传销发财，改变自己的生活，高职大学生也不例外。二是传销链强大的控制力。高职大学生一旦进入传销链条，身份证、现金、通信工具等都被收上去，公司天天进行“洗脑”，让他们不由得不相信那些天花乱坠的说法。一旦相信了，他会反过来再做其他大学同学的工作。三是心理因素。很多陷入传销组织的高职大学生性格比较内向，不爱说话，朋友少，容易相信别人。在学校，他们没有成就感，而在传销组织中，他们找到了这种幻觉。四是有的高职大学生理想信念有所缺失，只用有无短期效益来衡量一件事情是否有益。

二、心理论坛

（一）需要层次理论

人本主义心理学大师马斯洛将人的需要从低到高分 5 个层次，如图 3-1 所示。

1. 生理的需要

这是人类维持自身生存的最基本要求，包括饥、渴、衣、住、性的方面的要求。如果这些需要得不到满足，人类的生存就成了问题。从这个意义上说，生理需要是推动人们行动的最强大的动力。马斯洛认为，只有这些最基本的需要满足到维持生存所必需的程度后，其他的需要才能成为新的激励因素，而到了此时，这些已相对满足的需要也就不再成为激励因素了。

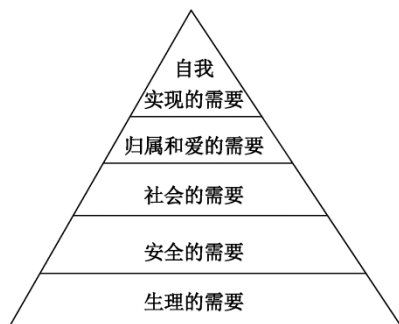


图 3-1 马斯洛需要层次图

2. 安全的需要

这是人类要求保障自身安全、摆脱事业和丧失财产威胁、避免职业病的侵袭、接触严酷的监督等方面的需要。马斯洛认为，整个有机体是一个追求安全的机制，人的感受器官、效应器官、智能和其他能量主要是寻求安全的工具，甚至可以把科学和人生观都看成满足安全需要的一部分。当然，当这种需要一旦相对满足后，也就不再成为激励因素了。

3. 社会的需要

人人都希望自己有稳定的社会地位，要求个人的能力和成就得到社会的承认。尊重的需要又可分为内部尊重和外部尊重。内部尊重是指一个人希望在各种不同情境中有实力、能胜任、充满信心、能独立自主。总之，内部尊重就是人的自尊。外部尊重是指一个人希望有地位、有威信，受到别人的尊重、信赖和高度评价。马斯洛认为，尊重需要得到满足，能使人对自己充满信心，对社会满腔热情，体验到自己活着的用处和价值。

4. 归属和爱的需要

这一层次的需要包括两个方面的内容。一是友爱的需要，即人人都需要伙伴之间、同事之间的关系融洽或保持友谊和忠诚；人人都希望得到爱情，希望爱别人，也渴望接受别人的爱。二是归属的需要，即人都有一种归属于一个群体的感情，希望成为群体中的一员，并相互关心和照顾。感情上的需要比生理上的需要来得细致，它和一个人的生理特性、经历、教育、宗教信仰都有关系。

5. 自我实现的需要

这是最高层次的需要，它是指实现个人理想、抱负，发挥个人的能力到最大程度，完成与自己的能力相称的一切事情的需要。也就是说，人必须做称职的工作，这样才会使他们感到最大的快乐。马斯洛提出，为满足自我实现需要所采取的途径是因人而异的。自我实现的需要是在努力实现自己的潜力，使自己越来越成为自己所期望的人物。

（二）自我实现的含义

自我实现是指人人都需要发挥自己的潜力，表现自己的才能；只有当人的潜力充分发挥并表现出来时，人们才会感到最大的满足。根据马斯洛的需要层次理论，当一个人低层次的需求获得基本满足后，他便会转而尝试满足更高层次的需求，他对生命的满意度也随之

提高。马斯洛否定只有天才才可能是自我实现的人的说法，他认为一个普通的人也可以是自我实现的人。因此，高职大学生要不断地自我挖掘，从而不断地自我实现。

（三）自我实现偏差的表现

自我实现的过程是一个不断完善自我、超越自我的过程。然而正如案例中的小李一样，许多高职大学生在自我实现的过程中常常出现偏差，主要表现为如下。

- （1）常常为自己的情形特征感到丢脸。
- （2）总是害怕自己不够完美。
- （3）不能接受自己的缺点或弱点。
- （4）觉得自己必须去做别人期望自己做的事情。
- （5）别人应赞赏自己做的每一件事。
- （6）在生活中，没有明确的要为之献身的目标。
- （7）不愿意分析那些复杂的问题并把它们简化。
- （8）害怕失败。
- （9）经常恣意表达自己的情绪，不管后果怎样。
- （10）觉得没有帮助别人的责任。

三、心理策略

（一）了解自己，对症下药

例如，在性格的修炼过程中，就必须根据自己的不同气质特点，了解自己性格的优缺点，然后选择相应的修炼方法和策略。气质特点与性格修炼指导表如表 3-3 所示。

表 3-3 气质特点与性格修炼指导表

项目	胆汁质	多血质	黏液质	抑郁质
易形成的优良性格	热情、积极、勇敢、进取心、竞争心、直率、果断、独立、不怕困难……	外向、活泼好动；轻松愉快、热情、可亲、开朗、豁达；好交际、健谈、机敏；适应能力强、善组织、工作有效率、富有朝气；表情丰富、情绪发生迅速、丰富多变	稳重、坚定、踏实、有毅力、耐心、忍耐、谦让、自制力……	细心、谨慎、温和、委婉、守纪律、观察敏锐、富于想象……
易形成的不良性格	冲动、莽撞、易怒而难以自制；刚愎、暴躁、倔强甚至挑衅；一旦精力耗尽则情绪低落、信心受挫；烦躁、粗心	兴趣广泛而浮躁、易随波逐流；轻率不踏实、事不遂心则热情锐减；情感不易深沉、易见异思迁；缺乏耐力与毅力、易轻率做决定	执拗、不灵活、适应能力差；迟钝、被动、冷淡、显得落落寡合、有惰性、保守、萎靡不振	情绪脆弱，畏缩、顺从；多愁善感；胆小，忧心忡忡；落落寡合、冷漠、多疑、犹豫不决；缺乏自信，常为小事而动感情
性格修炼的重点	增强自制力，克服暴躁脾气	培养持久性和专注精神，克服见异思迁	培养灵活性、应变力，克服拘谨刻板	增强自信，学会开朗乐观，从多愁善感中走出来

续表

项目	胆汁质	多血质	黏液质	抑郁质
克服不良性格的方法介绍	1. 延迟发火。想发火时,先在心中默数 1~10 或将舌头转 10 圈,做几次深呼吸后再开口说话 2. 转移法。想发火时,先慢步走到窗前,打开窗户或门,慢步走回后再开口讲话	1. 目标管理法。定出每一段时期的行为目标,定期检查、督促、坚持到底 2. 奖惩法。行为与目标坚持得好,可自我奖励,坚持得不好,则自我惩罚	1. 及时反应法。规定对外界信息必须在多少时间内做出反应,逐渐缩短反应时间间隔 2. 改变思考角度。对一个问题寻求多种解决办法	1. 活动法。积极参加各种活动,多与人交往,减少独处的时间 2. 自我暗示法。经常提醒自己克服气质弱点,不为小事而多疑、烦恼
教育策略	以柔克刚	刚柔相济	动之以情	耐心细致

(二) 自我暗示, 保持积极心态

在日常生活中,高职大学生掌握一些暗示的方法,尤其是积极自我暗示对于消除消极的心理状态,获得积极的心理状态,保持健康的心态都是有益的。

1. 建立积极的自我对话风格

语言是自我暗示的一个主要途径,在生活中,我们用消极的自我对话风格将带来的是我们受制于人,做事缺乏主动性。相反,积极的自我对话风格则会给我们带来自信与积极的心态,如图 3-2 所示。

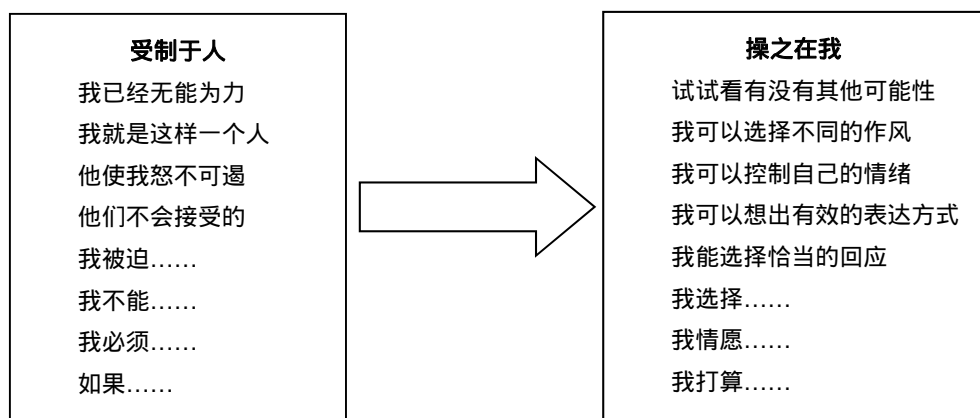


图 3-2 消极的自我对话风格与积极的自我对话风格

2. 记录所有令你感到良好的方式和效果

除了语言外,我们也可以通过环境的改变进行自我暗示,如心理烦躁时,听曲调舒缓的音乐;也可以改变自己的习惯性动作来体验积极的情绪,如胆怯害羞时,可以提高嗓门给自己壮胆。

3. 形象预演法

形象预演是指我们用想象力在脑海中按照自己的意图,事先勾勒出一幅某种目标进行中以及实现后的情景或画面。

(1) 想象自己喜欢的事物。

(2) 置身于一个舒适的地方，躺着或坐着，使身体完全放松，放松身上每一个细胞。

(3) 开始想象与自己愿望中一模一样的事物，如果是一辆小车，就想象自己在驾着车，看着它，享受它，并把它展示给朋友们的看。如果是一个情景或事件，就想象自己身在其中，每一件事都像自己所希望的那样发生，还可以想象人们在说什么，或其他使这件事显得真实的细节。

(4) 把以上形象或念头保持在自己头脑中，在内心对自己做一些十分积极的、肯定的陈述。

(5) 在说过这些肯定的话后，我们即将结束自己的想象，结束时，对自己说一段坚定的话：“我设定的目标一定会实现”“积极的思想和行动使我成功。”

(三) 制订一份切实可行的计划

在日常的学习、生活中，高职大学生常常心动，但是心动过后却无行动。俗话说“心动不如行动”“如果你不知道要去的地方，你就可能忙忙碌碌却一无所成”，我们不妨给自己的大学制订一份切实可行的计划，借着改变实际行动，来改变我们的心态。有信心的行动会产生有信心的想法，有热情的行动会产生有热情的心态。

1. 明确你的目标

在制订计划之前，你首先要清楚地知道自己希望工作达到的目标是什么。最好能够精确地定义你的目标，这个定义要包括时间标准、最终目的、实现效果等要素。例如，在一个月之内完成客户的第一阶段需求，并得到客户的好评；或者在两周之内看完“×××”这本书，并且写出一篇高质量的读后感。要记住，如果你的目标不明确，什么样的计划都无济于事，因为你根本不知道自己想要什么。而且，目标不明确的你，制订出来的计划也不具有可实施性和可度量性。

2. 确定完成你的目标

现在你已经明确了自己的目标了，这样就可以开始做计划了吗？可能你已经发现了，只有一个明确的目标是不行的，因为它看起来好像离你很远，尤其是当你在制订一个长期计划的时候，这种感觉会很明显。对于一个大目标，一般是不容易把握从开始到实现它的整个过程的，所以，你得把这个大目标切分一下，把它分成几个小部分。例如，在一个月之内完成客户的第一阶段需求，并得到客户的好评，可以这样把它分成几步：用一个星期的时间做前期的设计，用两个星期的时间来实现前面的设计，用剩下的时间来做小幅度的修改和完善。

好了，分成了几个步骤之后我们再来看一下，现在离我们最近的那一步是：用一个星期的时间做前期的设计。这个就比较容易把握了。

3. 细化你的计划

你已经成功地把你的计划分成了几个小步骤，但是这样还不够，只做了步骤的切分还不足以让你的计划完全可以实现。下面我们来讨论制订计划过程中的核心内容：可实施性和可度量性。先来看看这两个术语的意思：你的计划中的一个任务是可实施的，指的是这

个任务有着明确的定义，这包括了该任务的实现条件、实施者、需要的时间、最终的效果。例如，在前期设计完成的前提下，由小李把第一个模块实现，要求时间是 3 天，实现后的模块的功能包括……这就是一个可实施的任务，而 3 天之内实现第一个模块就不是一个可实施的任务。

你的计划中的一个步骤是可度量的，指的是这个任务的目标有一定的量化指标，可以衡量你的计划是否实现了。例如，你在制订一个写作计划，那么在一个月之内写出 3 篇关于领导艺术的文章就是一个可度量的任务，而在一个月之内写几篇关于领导艺术的文章就不是一个可度量的任务。

了解了什么是可实施性和可度量性之后，我们就可以开始细化我们的计划了。拿出你刚才划分好步骤的计划书，把每一个步骤细化为一系列的可实施和可度量的任务。这样你就拥有了一个列表，这个列表上有一个总体目标，有几个比较大的步骤，有很多的可实施和可度量的细化的任务。如果你已经做到了这一步，那就继续往下看吧。

4. 为你的计划打上时间戳

你的计划书是不是已经初见模样了呢？可是你还缺一样东西，那就是每一个细化任务的时间戳。注意，这个时间戳和前面的每一个任务的完成时间不是一个概念。完成时间是一个时间段，如 3 天。而时间戳是一个绝对时间，如 11 月 20 日晚 8 点。明白了这一点，现在就开始给你的计划打上时间戳吧。这一步是比较难的。因为各个任务之间可能存在着一定的依赖关系，而且它们还有可能有交替、重叠等情况。而这些具体的情况，往往是因人而异、因目标而异的。所以没有一种通用的办法来安排你的时间戳。不过不要气馁，有一个不错的办法：你可以按照项目的进度，一天一天地往后安排，虽然即使这样做要想很合理地安排时间戳依然是一个不容易的任务，但至少你有了一个线索。

好了，把时间戳加到你的任务列表上吧。

5. 建立追踪机制

建立一种追踪机制，也就是说，你要有一个方法，可以随时知道自己的计划实施到了哪一步，哪些任务已经完成了，哪些任务正在进行中，哪些任务遇到了障碍等。这是十分必要的。接下来在你学习如何调整你的计划的时候你就会发现这一点。一种常见的追踪机制是使用你刚才写好的任务列表。在每个完成的任务前面打上一个对号，在每一个遇到问题的任务前面画一个叉，把每一个完成的任务用红笔划掉。当然，使用什么符号是你的自由。这个任务列表你要每天都看一次，最好带在身边，这样方便你随时记录和思考。

感觉这个方法有点简陋吗？但它确实十分有效。

6. 按计划行事

现在你可以开始按计划行事了。记住，如果你不去做，再好的计划也于事无补。

7. 在工作进行中适当地调整计划

聪明的人不少，但很少有人能预见未来，所以，在你开始工作时，会发现很多计划中没有考虑到的情况。而这些考虑外的因素常常会阻碍计划的进展。这个时候，你需要动态地调整你的计划。一个一成不变的计划是没有意义的，因为哲学家告诉我们，世界是不断发展变化的。计划也是一样的。

使用你的追踪机制，看看哪些任务没能按时完成，哪些任务提前完成了，从中找出那些影响你进度的问题，解决它们，然后适当地调整你的计划，继续实施它。当然，这很可能让你的计划书变得很乱，那么就把它重新抄写一遍。

以上就是制订计划的大体步骤了，如果你能完全按照上面的方法去做，那么过不了多久，你一定能成为一个有始有终的人。

（四）大胆展示自己

在各种环境中表现自己，不仅是体现自信的一种方式，更是增强自信的手段，只有真实、自然地表现自己，才是真正自信的表现。要达到真实地表现自己，应该从以下几个方面调整自己的心态。

1. 对自己有恰当的期望值

不要幻想自己的表现能够轻而易举地超越自己的现实，错把主观上的愿望当作自己可以达到的状态。也不要没有根据地给自己消极的暗示，用想象中的糟糕事件来吓唬自己。对自己可能的行为表现要做到心中有数，才能在“出场亮相”时胸有成竹。

2. 淡化结果，关注事件本身

我们在做一件事的时候，常难免顾虑事情的结局、计较自身的得失、担心他人的评价。太多的心理负担，使我们在做事时无法集中精力，当然自我潜力的发挥、个性的展示也就大打折扣。如果我们能像儿童那样，忘我地做自己感兴趣的事情，不要过多地纠结于结果，仅仅关注事件本身，我们将获得更多的乐趣。

3. 把每一次自我表现当作学习的机会

俗话说：“台上一分钟，台下十年功。”即使再有天赋的演员，也是一步一步地积累舞台经验才能达到炉火纯青的程度的。相当一部分高职大学生害怕在公共场合发言，甚至把课堂发言当作一件很烦的事情，这是不利于自身发展的。人的行为趋向于完美是一个过程，每一次的行为表现都是其中不断延伸、上升的台阶。

4. 在自己具备优势的方面继续努力

不少人在获得成功和自信之后，往往忘记了自己曾赖以获得快乐的品质或特点。他们或者任由这些优点慢慢地被时间消融，或者抛开这些优点，认为自己在另一领域会轻而易举地成功。结果，幸运渐渐变为厄运，他们曾有的成功和自信随着一次次的挫折而消失殆尽。因此，切记放弃自己的优势而另起炉灶，或者朝三暮四、半途而废。

5. 选择适合自己发展的环境

有的环境能为你提供展示自己优点的机会，是协助你发展的条件，如拥有一些与你目标一致，对你关心、理解、支持的人；但有的环境不但不利于你的成长，反而会压抑你、妨碍你。大多数人都会选择前者。不过，人们有时会人云亦云，按照外在的价值去选择环境，违背了自己真正的、内在的需要，结果历经磨难，备受挫折，延误了自身的发展，自信也就会面临瓦解，这是维护自信的大忌。

6. 主动尝试新事物

对自己以前没有接触过的、有益于自身发展的事物，保持一份好奇心和求知欲。不计眼前的个人得失，也不提过分的要求，鼓励自己大胆地尝试，尽自己所能去看、去听、去思考、去行动。

四、反思体验

实现自我的条件

想要实现自我，人本主义心理学家马斯洛提出了 7 点建议。

(1) 把自己的感情出口放宽，莫使心胸像个瓶颈。

(2) 在任何情境中，都尝试从积极乐观的角度看问题，从长远的利害做决定。

(3) 对生活环境中的一切，多欣赏，少抱怨；有不如意之处，设法改善；坐而空谈，不如起身行动。

(4) 设定积极而有可行性的生活目标，然后全力以赴使其实现；但不能期望未来的结果一定不会失败。

(5) 对是非之争辩，只要自己认清真理正义之所在，纵使违反众议，也应挺身而出，站在正义之一边，坚持到底。

(6) 莫使自己的生活会僵化，为自己在思想与行动上留一点弹性空间；偶尔放松一下心情，将有助于自己潜力的发挥。

(7) 与人坦率相处，让别人看见你的长处和缺点，也让别人分享你的快乐与痛苦。

在了解什么是自我实现后，你有何收获？你准备好了吗？你打算在今后的生活中如何逐步完善自我？

五、实践练习

(一) 心理测试

气质类型测试

测试导语

气质是指人典型的、稳定的心理特点，包括心理活动的速度（如语言、感知及思维的速度等）、强度（如情绪体验的强弱、意志的强弱等）、稳定性（如注意力集中时间的长短等）和指向性（如内向性、外向性）。这些特征的不同组合，便构成了个人的气质类型，它使人的全部心理活动都染上了个性化的色彩，属于人的性格特征之一。气质类型通常分为多血质、胆汁质、黏液质、抑郁质 4 种。

未接受过气质测试的人大多数恐怕都说不清楚自己的气质类型，测试是对自己性格特征最基本的了解。下面是有关气质的 60 道问答题，没有对错之分，回答时不要猜测什么是正确答案，请根据你的实际情况与真实想法作答。每题设有 5 个选项：

A. 很符合 B. 比较符合 C. 介于中间

D. 不太符合 E. 很不符合

测试开始

1. 做事力求稳妥，一般不做无把握的事。
2. 遇到可气的事就怒不可遏，只有把心里话全说出来才痛快。
3. 宁可一人做事，不愿很多人在一起。
4. 很快就能适应一个新环境。
5. 厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪声、危险镜头等。
6. 和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅。
7. 喜欢安静的环境。
8. 善于和人交往。
9. 羡慕那种善于克制自己感情的人。
10. 生活有规律，很少违反作息制度。
11. 在多数情况下，情绪是乐观的。
12. 碰到陌生人会觉得很拘束。
13. 遇到令人气愤的事，能很好地自我控制。
14. 做事总是有旺盛的精力。
15. 遇到问题时常常举棋不定，优柔寡断。
16. 在人群中从不觉得过分拘束。
17. 情绪高昂时觉得干什么都有趣；情绪低落时觉得干什么都没意思。
18. 当注意力集中于某一事物时，别的事物很难让自己分心。
19. 理解问题总比别人快。
20. 碰到危险情况时，常有一种极度恐惧感。
21. 对学习、工作、事业抱有极大的热情。
22. 能够长时间做枯燥、单调的工作。
23. 符合兴趣的事，干起来劲头十足，否则就不想干。
24. 一点小事就会引起情绪波动。
25. 讨厌做那种需要耐心、细心的工作。
26. 与人交往不卑不亢。
27. 喜欢参加热烈的活动。
28. 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。
29. 工作学习时间长时，常感到厌倦。
30. 不喜欢长时间讨论一个问题，愿意实际动手干。
31. 宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语。
32. 别人说我总是闷闷不乐的。
33. 理解问题常比别人慢一些。
34. 疲倦时只要经过短暂的休息就能精神抖擞，重新投入工作。
35. 心里有话时，宁愿自己想，也不愿说出来。
36. 认准一个目标就希望尽快实现，不达目的，誓不罢休。

37. 同样和别人学习、工作一段时间后，常比别人更疲倦。
38. 做事有些莽撞，常常不考虑后果。
39. 老师和师傅讲授新知识、新技术时，总希望他讲慢些，多重复几遍。
40. 能够很快忘记不愉快的事情。
41. 做作业或完成一件工作总比别人花的时间多。
42. 喜欢运动量大的剧烈活动，或参加各种娱乐活动。
43. 不能很快地把注意力从一件事上转移到另一件事上去。
44. 接受一个任务后，就希望迅速完成。
45. 认为墨守成规比冒风险好一些。
46. 能够同时注意几件事。
47. 当我烦闷的时候，别人很难让我高兴。
48. 爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。
49. 对工作认真严谨，具有始终如一的态度。
50. 和周围人的关系总是处不好。
51. 喜欢复习学过的知识，重复检查已经完成的工作。
52. 希望做变化大、花样多的工作。
53. 小时候会背许多首诗歌，我似乎比别人记得清楚。
54. 别人说我“出语伤人”，可我并不觉得这样。
55. 在体育活动中，常因反应慢而落后。
56. 反应敏捷，头脑机智灵活。
57. 喜欢有条理而不麻烦的工作。
58. 兴奋的事常常使我失眠。
59. 老师讲新的概念，常常听不懂，但是弄懂以后就很难忘记。
60. 如果工作枯燥无味，马上情绪就会低落。

计分标准

选 A 得 2 分，选 B 得 1 分，选 C 得 0 分，选 D 得 - 1 分，选 E 得 - 2 分。然后计算总分。

测试结果

1. 将每题得分填入下表相应的“得分”栏内。
2. 计算每种气质类型的总分数。
3. 气质类型的确定：如果某类气质得分明显高出其他 3 种，均高出 4 分以上，则可定为该类气质。此外，如果某类气质得分超过 20 分，则为典型型；如果某类得分在 10~20 分，则为一般型。

如果两种气质类型得分接近，其差异低于 3 分，而且又明显高于其他两种，高出 4 分以上，则可定为两种气质的混合型。

如果 3 种气质得分均高于第四种，而且相互接近，则为 3 种气质的混合型。

胆汁质题号	2	6	9	14	17	21	27	31	36	38	42	48	50	54	58	总分
得分																
多血质题号	4	8	11	16	19	23	25	29	34	40	44	46	52	56	60	总分
得分																
黏液质题号	1	7	10	13	18	22	26	30	33	39	43	45	49	55	57	总分
得分																
抑郁质题号	3	5	12	15	20	24	28	32	35	37	41	47	51	53	59	总分
得分																

心理评析

气质是心理活动的动态特征，与日常生活中所说的“脾气”“秉性”相近。气质是人格特征的自然风貌，它的成因主要与大脑的神经活动类型及后天习惯有关。气质类型本身在社会价值评价方面无好坏优劣之分，可以说每一种气质类型中都有积极或消极的成分，在人格的自我完善过程中，应扬长避短。气质不能决定人的思想道德素养和活动成就的高低。各种气质类型的人都可以对社会做出贡献，当然其消极成分也会对人的行为产生负面影响。

在人群中，典型的气质类型者较少，更多的人是综合型。多血质和胆汁质的气质类型易形成外向性格；黏液质和抑郁质的气质类型的人一般较文静和内向。

1. 多血质

神经特点：感受性低；耐受性高；不随意反应性强；具有可塑性；情绪兴奋性高；反应速度快而灵活。

心理特点：活泼好动，善于交际；思维敏捷；容易接受新鲜事物；情绪和情感容易产生也容易变化和消失，同时容易外露；体验不深刻。

典型表现：多血质又称活泼型，敏捷好动，善于交际，在新的环境里不会感到拘束。在工作、学习上富有精力而且效率高，表现出机敏的工作能力，善于适应环境变化。在集体中精神愉快，朝气蓬勃，愿意从事合乎实际的事业，会对事业心驰神往，能迅速地把握新事物，在有充分自制能力和纪律性的情况下，会表现出巨大的积极性。兴趣广泛，但情感易变，如果事业上不顺利，热情可能消失，其速度与投身事业一样迅速。从事多样化的工作往往成绩卓越。

适合的职业：导游、推销员、节目主持人、演讲者、外事接待人员、演员、市场调查员、监督员等。

2. 胆汁质

神经特点：感受性低；耐受性高；不随意反应性强；外倾性明显；情绪兴奋性高；控制力弱；反应速度快但不灵活。

心理特点：坦率热情；精力旺盛，容易冲动；脾气暴躁；思维敏捷，但准确性差；情感外露，但持续时间不长。

典型表现：胆汁质又称不可遏制型或战斗型，具有强烈的兴奋过程和比较弱的抑郁过程，情绪易激动，反应迅速，行动敏捷，暴躁而有力；在语言上、表情上、姿态上都有一种强烈而迅速的情感表现；在克服困难上有不可遏制和坚韧不拔的劲头，但不善于考虑；性急，情感易爆发而不能自制。这种人的工作特点带有明显的周期性，埋头于事业，也准

备去克服通向目标的重重困难和障碍。但是当精力耗尽时，易失去信心。

适合的职业：管理工作、外交工作、驾驶员、服装纺织业、餐饮服务业、医生、律师、运动员、冒险家、新闻记者、演员、军人、公安干警等。

3. 黏液质

神经特点：感受性低；耐受性高；不随意反应性低；外部表现少；情绪具有稳定性；反应速度快但不灵活。

心理特点：稳重，考虑问题全面；安静，沉默，善于克制自己；善于忍耐；情绪不易外露；注意力稳定而不容易转移，外部动作少而缓慢。

典型表现：粘液质又称安静型，在生活中是一个坚定而稳健的辛勤工作者。由于这种人具有与兴奋过程相均衡的强的抑制，所以行动缓慢而沉着，严格恪守既定的生活秩序和工作制度，不会为无谓的诱因而分心。黏液质的人态度持重，交际适度，不做空泛的清淡，情感上不易激动，不易发脾气，也不易流露情感，能自制，也不常常显露自己的才能。这种人能长时间坚持不懈，有条不紊地从事自己的工作。其不足之处在于不够灵活，不善于转移自己的注意力。惰性使他因循守旧，固定性有余，而灵活性不足。具有从容不迫和严肃认真的品德，性格上表现出一贯性和确定性。

适合的职业：外科医生、法官、管理人员、出纳员、会计、播音员、话务员、调解员、教师、人力人事管理主管等。

4. 抑郁质

神经特点：感受性高；耐受性低；随意反应性低；情绪兴奋性高；反应速度慢，刻板固执。

心理特点：沉静，对问题感受和体验深刻、持久；情绪不容易表露；反应迟缓但深刻；准确性高。

典型表现：有较强的感受能力，易动感情，情绪体验的方式较少，但是体验时持久且有力，能观察到别人不易察觉的细节，对外部环境变化敏感，内心体验深刻，外表行为非常迟缓、忸怩、怯弱、怀疑、孤僻、优柔寡断，容易恐惧。

适合职业：校对、打字、排版、检察员、雕刻工作、刺绣工作、保管员、机要秘书、艺术工作者、哲学家、科学家。

（资料来源：刑群麟.世界上最经典的1500道心理测试题.北京中国言实出版社,2006）


（二）推荐阅读

（1）凡禹.发现自己与设计自己.北京：北京工业大学出版社，2004。

这本书通过生动活泼的语言告诉我们，真正的自我是我们拥有的潜藏宝藏，认识自己是人生的一个重要课题。学会发现自己，设计自己，能够让我们走向更加自信和光明的未来。

（2）阿尔弗雷德·阿德勒.自卑与超越.汕头：汕头大学出版社，2009。

这是阿德勒从个体心理学观点出发，阐明人生道路和人生意义的通俗性读物。在该书中，作者提出：每个人都有不同程度的自卑感，因为没有一个人对其现时的低位感到满意；对优越感的追求是所有人的同性。然而，并不是人人都能超越自卑，关键在于正确对待职业、社会和性，在于正确理解生活。



人生的较量有 3 个层次，最低层次是技巧的较量，其次是智慧的较量，而最高层次的较量则是人格的较量。

第四章 塑造健全的人格

第一节 人格解读

一、心理透视镜



案例

张某，男，19 岁，某高校大一的学生。自己来心理门诊，自述情况如下：“我家在农村，父母均为农民。在家我排行老大，下有一弟一妹。从小我就很懂事，知道父母很辛苦，对自己要求极为严格，一点儿时间也不允许自己浪费，成绩一直名列班上前茅，初一后还任班干部，深得老师喜欢。初一后半学期，父亲节约开支给我买了块表，作为奖励。

初二上半学期，我开始害怕将表弄丢了，结果在一次出早操时果真将表丢了。我深知父母挣钱不容易，内心极度内疚，常常有意识地到寝室和马路边努力寻找，希望能够有所发现，但始终没找到，也不敢告诉父母，成绩也开始下降。”

说到这里，他有些颓丧。这是强迫型人格障碍初始阶段表现出的特征，如在此阶段能及时发现注重自我调整，是能够得到纠正的，但是他没能意识，到也不知具体怎么做。

“后来我家添置了沙发，平时我喜欢坐在沙发上看书。一次母亲说别坐坏了，以后不准坐在沙发上看书。从此我果真再也不敢坐沙发，后来发展到看见椅子也害怕了。初中我勉强读完，其后一直待业在家，整日为看病四处奔波，父母为此花了不少钱，我更觉得不好受。

我最苦恼的，还是小便失禁，老想去厕所，但又觉得不该去。越想控制则想去厕所的

念头越强烈。尤其是吃饭之后想去厕所，拼命克制自己不去，结果吃了饭就吐，按胃病治了很久也未奏效。如此症状持续了3年，什么事也做不了，真是苦不堪言。

近段时间以来，我老是想着自己是否渴了或者饿了，椅子该不该坐，泡在盆里的衣服是现在洗还是过一会儿洗，见到电灯就要反复检查电灯的开关，出了门要反复查看是否关好锁好等。与他人交往时，我总害怕别人笑话我，认为别人的眼睛都在看自己。后来在医生的指导下，服用一段时间药物后，饭后不再呕吐，能克制一点自己害怕的想法和行为，但停药不久则症状再次出现。医生，我的病还能治吗？”末了，他显示出一种急于知道结果的紧张感。

心理分析：精神医学中把强迫型人格分为强迫思维、强迫行为和强迫情绪3种。后来强迫情绪从中分离出来，被称为恐惧症，即指对特定的人、物或场景有按捺不住的恐惧、紧张心理，如某人对教室、课桌的恐惧，心里明知不对却不能克制。究其根源，其实大部分是对早期生活体验的异化（如惧怕教室、惧怕课桌，其根本原因是惧怕教室中的某个人或同桌同学等），才导致这种焦虑性的强迫观念产生。事实上，它是一种象征性的解除焦虑的心理防卫机制。通过对来访者进行心理评估，发现他并无精神病态，调查其家族成员，也无精神病史。因此他表现出的是有别于精神因素引起的恐惧症，于是心理医生决定从心理方面寻找原因，并诊断为强迫型人格障碍。

二、心理论坛

（一）人格的概念

人格也称个性，这个概念源于希腊语原指演员的面具，类似于中国京剧中的脸谱，后来被引入心理学领域，用来说明在人生的大舞台上，人也会根据社会角色的不同来换面具，这些面具就是人格的外在表现。面具后面还有一个实实在在的真我，即真实的人格，它可能和外在的面具截然不同。

人格一词在我们的生活中使用频率较高，也是一个有着颇多争议的抽象概念。不同的心理学研究者，对其有着不同的定义。目前，心理学界对人格的含义尚未形成统一定义。我国著名心理学家黄希庭曾对人格做过较为确切的界定：人格是个体在行为上的内部倾向，它表现为个体在适应环境时对能力、情绪、需要、动机、兴趣、态度、价值观、气质、性格和体质等方面的整合，是具有动力一致性和连续性的自我，是个体在社会化过程中形成的给人以特色的身心组织。

（二）人格的特征

1. 人格的整体性

人格的整体性是指人格不是单一的特质，更不是多个特质或特征的简单堆砌，而是多个身心特质之间相互密切联系的一个有机组织。各特质之间的协调整合保证了我们与外界的和谐相处，保证了个体自身的健康完整，同时又是自身发展的前提。人格的整体性表现在人格的内在统一性上，人格的统一性是人格健康的标志。一个失去了人格内在统一性的人，他的行为就会经常由几种相互抵触的动机支配，是一种人格分裂的现象，会形成“二

重人格”或“多重人格”，精神分裂症就是极端的代表。

2. 人格的稳定性

“江山易改，本性难移。”这种稳定性一方面表现为跨时间的持续性，即个体的人格特征在不同年龄阶段趋于稳定；另一方面表现为人格特征跨情境的一致性，亦即个体的行为不会随情境变化而不同。例如，一个学生很友好不仅是他在学校表现得很友好，在家里或其他场合也都表现得很友好；不仅大学期间如此，毕业后也依旧不变。那些暂时的、偶尔表现出来的行为则不属于人格特征。当然，稳定性是相对的，个体的人格也会受到重要事件的影响，出现部分人格特质的改变甚至整个人格结构的改变，具有一定的可变性。

3. 人格的独特性

人格的独特性是指人与人之间的心理和行为是各不相同的，不仅体现在各人格特质的数量、组合方式上，还体现在每种特质的表现方式上。我们经常说的“人心不同，各如其面”、“千人千面”就是指的这个意思。即便都是外向的人，表达方式也会有很大差别；即使是同卵双生子，他们的人格也不会完全相同。因为人格是在遗传基因、成长、环境和教育环境等多种因素影响下发展形成的，每个人所面对的这些因素及其相互关系都不可能完全相同。

4. 人格的社会性

人格的社会性是指由于社会化把人这样的动物变成社会的成员，人格是社会的人所特有的。人出生之时只是一个生物学意义上的个体，与其他动物并无本质区别。这时人与人之间的差异性纯粹是生物学的或遗传学的。但出生也就意味着从一个简单的生理环境进入到了一个复杂的社会环境之中，要掌握所处社会的行为道德规范、价值观念、信念体系、社会风俗等。这种社会化过程在已有的生理基础上赋予了人格更充分的内涵。人格既是社会化的对象，也是社会化的结果。

（三）人格的结构

弗洛伊德曾提出著名的冰山模型（意识、潜意识、前意识），潜意识在冰山之下，前意识在水的界面之间，意识是露出水面的部分，而潜意识占绝大部分。但后期他重新提出了结构模型，而放弃再将地形模型看作一种人格结构理论。值得注意的是，结构模型除了是一种人格结构模型外，从更本质的意义上讲，还是一种人格动力学模型。结构模型将人格分为三部分。

1. 本我

本我代表人的生物性本能和欲望，是与生俱来的，人格中最原始的、永存的部分，在人一生的精神生活中起着重要的作用。它存在于无意识的深处，主要是性本能和破坏欲，其中性本能对人格发展尤为重要。

本我遵循“唯乐原则”。追求直接的、绝对的和立即的满足，如果受阻抑，就会出现焦虑。显然这是一种儿童的思想、行为模式，新生儿的人格结构主要是本我。

2. 自我

自我是本我与外界关系的调节者,是人格意识结构的部分。它是在与环境接触过程中通过后天的学习,由本我发展来的。自我是人格结构中最为重要的部分,它的发育及功能决定着个体心理健康的水平。一方面,自我的动力来自本我,即为了满足各种本能的冲动和欲望而行动;另一方面,它又在超我的要求下,顺应外在的现实环境,采取社会所允许的方式指导行为,保护个体的安全。在人格结构中,“自我”在本我和超我间起着中介作用。它调节个体的行为,使之采取社会所容许的方式方法,以满足本我的需要而维持个体的生存,管制不被超我所容许的冲动,使两者保持平衡。一旦“本我”和“超我”之间的矛盾冲突达到“自我”不能调节的程度,就会以病理的形式,如焦虑、恐惧等表现出来。自我在人格结构中代表着理性和审慎,是成人的思考模式。

3. 超我

超我是人格的最高层次,是人格中代表良心或道德力量的结构部分。它是在长期社会化过程中社会规范、道德观念等内化的结果,具有通常意义上良心、良知、理性等含义。它大部分属于意识的,小部分是下意识的。它用良心和罪恶感去指导自我行为,限制本我冲动,从而对个体的动机、欲望和行为进行管制。

超我遵循“理想原则”,诱导自我使之符合社会规范,使个体向理想努力,达到完善的人格。凡不符合超我要求的活动都将引起良心的不安、内疚甚至罪恶感。弗洛伊德认为超我的形成在较大程度上依赖于父母的影响。

弗洛伊德认为,一旦超我形成以后,自我就要同时协调本我、超我和现实三方面的要求。这样,人的一切心理活动就可以从本我、自我和超我三者之间的人格动力关系中得以阐明。弗洛伊德还认为本我、自我和超我三者所占据的意识水平是不同的,它们的相互关系就构成人的复杂的人格动力结构,一个人要保持正常的心理状态,就必须维持这3种力量的平衡。

(四) 健康人格的基本特征

以往心理学对人格的研究重点是“人性的疾病”(心理疾病)方面,但现在更关心“人性的健康”(心理健康)方面。心理学研究人性健康的目的是要打开并释放人的潜能,以实现和完善人的能力。

那么,什么是健康的人格?具有健康人格的人的特点是什么?孩子会变成有健康人格的人吗?

心理学家根据其临床经验,提出了不少健康人格的模式。

奥尔波特“成熟者”模型:具有健康人格的人是成熟的人。成熟的人有7条标准: 专注于某些活动,在这些活动中是一个真正的参与者; 对父母、朋友等具有显示爱的能力; 有安全感; 能够客观地看待世界; 能够胜任自己所承担的工作; 客观地认识自己; 有坚定的价值观和道德心。

罗杰斯“功能充分发挥者”模型:具有健康人格的人是充分起作用的人。充分起作用的人有5个具体的特征: 情感和态度上是无拘无束的、开放性的,没有任何东西需要防备; 对新的经验有很强的适应性,能够自由地分享这些经验; 信任自己的感觉; 有

自由感； 具有高度的创造力。

弗洛姆“创造者”模型：具有健康人格的人是具有创造性的人。除了生理需要外，每个人还都有各种各样的心理需要，这正是人与动物的重要区别。具有健康人格的人将以创造性的、生产性的方式来满足自己的心理需要。

弗兰克“超越自我者”模型：具有健康人格的人是超越自我的人。超越自我的人被概括为：在选择自己行动方向上是自由的，自己负责处理自己的生活，不受自己之外的力量支配，缔造适合自己的有意义的生活，有意识地控制自己的生活，能够表现出创造的、体验的态度，超越了对自我的关心。

对于高职大学生来讲，我们认为健康的人格应该具有以下特征。

1. 现实态度

一个心理健全的成人会面对现实，不管现实对他来说是否令其愉快。例如，他可能喜欢驾驶汽车，他意识到开车会遇到种种危险，因此他经常检查刹车、车胎、车灯和其他部件。而一个持不现实态度的人却可能想：“我绝对不会发生意外”，因而忽视任何预防措施。或者他还可能属于另一种类型的人，白天检查刹车，夜里失眠，总是担心自己会出事故。

2. 独立性

一个头脑健全的人办事理智，稳重，并且会适当听取合理建议。在需要时，他能够做出决定并且乐于承担其决定所带来的可能后果。而一个不成熟的人常常会感到遇事很难下决心，他希望别人（如亲戚、朋友、同事等）来指点他应该怎样行动。当他不得不自己做出决定时，他可能会变得急躁，惶恐不安。很多不成熟的人拒绝承担他们的决定所应负的责任，出了差错时他们推卸责任，怨天尤人；获得成绩时，他们常常过分地要求被赞扬。

3. 爱别人的能力

一个成熟的、健康的人能够从爱自己的配偶、孩子、亲戚、朋友中获得乐趣。相反，一个不成熟的人爱起别人来很吝啬，却常奢望得到别人很多的爱，总是希望人们照顾自己，希望自己是人们关心的中心。这种心理对孩子来讲是可以理解的，但如果成年后还是如此，他就很难与人们建立正常的关系。

4. 适当地依靠他人

一个成熟的人不但可以爱他人，也乐于接受爱。婚姻中合理的爱情关系，应当是双方都能相互给予并相互接受由爱情所带来的快乐。分享、给予和接受爱情及友谊，是一个人灵活、适应性强和成熟的表现。

5. 发怒要能自控

任何一个正常的健康人有时生气是理所当然的。但是他能够把握分寸，不致失去理智。他会为了一些长久的利益而对眼前的鸡毛蒜皮的小事不加计较。他可能有时会发脾气，但绝不会因为在某一商店未买到想买的东西这类小事而大发雷霆。

6. 有长远的打算

一个人格健全的人会为了长远利益而放弃眼前的利益，即使眼前的利益很有吸引力。例如，一个成熟的学生在考前复习时，会为了全力以赴地参加考试而谢绝一切社交，牺牲眼前的利益，考试结束后再痛快地游玩和进行社交。又如，一对成熟的恋人，为了完成学业或出于其他一些需要，他们会暂时地推迟婚期，即使他们很相爱也不会仓促行事，因为他们认为，暂时的耽搁也许会换来更大、更长久的幸福。

7. 善于休息

一个正常的健康人在做好本职工作的同时，需要并且善于享受闲暇和休息。相反，情绪不太稳定的人感到被迫做某事，很少从自己的工作和闲暇时间里享受到快乐；在周末和闲暇时还在想事情怎样会做得好些，因此他常常得不到充分的休息。一个成熟的人，休息时心里坦然，尽情放松，所以工作时精力充沛，但他不把做这些事看作更多的劳动，而是当作嗜好和消遣。

8. 对他人的宽容和谅解

对于一个人格健全的人来说，这种宽容不单是对性别不同的人，还应该包括种族、国籍以及文化背景方面与自己不同的人。

9. 不断地学习和培养情趣

不断地增长学识和广泛地培养情趣是一个健康人性的特点。具备这样的特点，一个人就可以从容不迫地生活在这个世界上。他的智慧和对人生的了解应是不断增长的，他不会因碌碌无为和无知而感到沮丧。

可以说，很少有人在性格上是完全健康和成熟的，但上述这些品质是我们应注意培养的。

三、心理策略

在现实生活中，部分高职大学生表现出“无目标、无兴趣、无动力、无意志”的四无状态。一些学生在经过高考的紧张冲击进入大学后，失去了目标，一下子变得无所事事，萎靡不振，慵惰怠惰，没有一点青春活力，“无聊、没劲、乏味、郁闷”成了一些人的口头禅。偏激、自卑、孤僻、妒忌、依赖、自我中心等不良的人格倾向影响着高职大学生的心理健康，一些人格障碍也困扰着高职大学生的生活，自杀现象或暴力行为在大学校园里时有发生。这确实应该引起我们足够的重视。

（一）人格障碍

所谓人格障碍，是指一种人格发展的内在不协调，在没有认知过程障碍或者没有智力障碍的情况下出现的情绪反应、动机和行为活动的异常。这种人格在发展和结构上明显偏离正常，致使个体不能适应正常的社会生活。

人格障碍的行为问题表现程度是不同的。轻者完全过着正常生活，只有与他密切接触的人才能领教他的怪癖，觉得他无事生非，难以相处。严重者事事都违抗社会习俗而且行为明显表现于外，很难适应正常的社会生活。人格障碍者无认知障碍，能正确分析、评价

和判断自己的行为后果与法律责任，也能理解社会对自己行为后果的评价标准，因此，人格障碍者具有刑事责任能力，对其行为要负全部责任。值得重视的是，人格障碍与精神病是相互转化的，严重的人格障碍者如果得不到及时有效的矫正，可能会转化成精神病人。

（二）人格障碍形成的原因

和正常人格一样，人格异常可能是由于生物学、心理、社会环境等各方面因素共同造成的，其中家庭和社会原因则是主导的。

1. 生物学因素

根据对人格障碍者的家谱调查、双生子调查以及染色体调查，人们认为遗传与人格障碍有关，而神经系统疾病如脑炎、颞叶癫痫及脑外伤等可成为促发因素。这些均提示生物学因素是形成人格障碍的原因之一。

2. 心理因素

除了人的生理素质的差异外，在人格发育过程中儿童早期的环境和家庭教育也被认为是非常重要的因素。“早期的亲子关系定出了行为模式，塑成一切日后的行为。”这是有关早期童年经验对人格影响力的一个总结。中国也有句俗语：“三岁看大，七岁看老。”人生早期所发生的事情对人格的影响，历来为人格心理学家所重视。

人格发展受到童年经验的影响，幸福的童年有利于儿童向健康人格发展，不幸的童年可能会引发儿童不良人格的形成，但二者不存在一一对应的关系，溺爱可能使孩子形成不良的人格特点，逆境也可磨炼出孩子坚强的性格。早期童年经验是否对人格造成永久性的影响因人而异，对于正常人来说，随着年龄的增长，心理的成熟，童年的影响会逐渐缩小、减弱。

3. 社会环境因素

社会环境因素是形成异常人格的关键因素。行为主义心理学家认为人格障碍是社会学习的结果。儿童通过观察、模仿，可以习得许多情绪反应和行为方式，包括一些社会适应不良的行为，并可通过条件反射机理而巩固下来。追溯人格障碍患者的童年，也常可发现不良的外界环境对其人格偏离所产生的影响。

（1）儿童人格的发展与父母的态度有很大的关系。

如果父母过于严厉，儿童往往会形成焦虑、胆怯的性格；而父母过于溺爱，则往往使儿童形成被动依赖的脆弱性格。此外，家庭结构不稳定，离婚率高，父母对子女的遗弃、虐待、专制或溺爱、放纵，都可能使儿童形成异常的人格。

（2）教师对学生的人格发展具有指导定向作用。

教师的人格特征、行为模式与思维方式对学生影响巨大。每个教师都有自己独特的风格，这种风格为学生设定了一个气氛区，在不同教师的气氛区中，学生表现出不同的行为。教师的公平公正性对学生有着至关重要的影响。一项有关教师公正性对学生学业与品德发展的研究表明，学生极为看重教师对他们是否公平公正，教师的不公平表现会导致学生的学业成绩和道德品质的降低。

（3）同伴群体对人格发展具有“弃恶扬善”的作用。

学校是同伴群体会聚的场所,同伴群体对学生的人格具有巨大的影响。班集体是学校的基本组织结构,班集体的特点、要求、舆论和评价对学生人格的发展具有“弃恶扬善”的作用。此外,大量淫秽、凶杀、暴力等不良思潮的泛滥,社会动乱不安,都易导致异常人格。成年人在长期严重的精神打击下如冤狱、单独隔离、禁闭等也会产生显著的人格改变。

总之,人格障碍的形成有多方面的原因,它们可能综合地起着作用。人格障碍一旦形成,往往具有一定的稳定性,要改变并非易事,但通过加强自我调节和进行各种治疗,人格障碍可以在一定程度上得到纠正。

(三) 常见的人格障碍及治疗方法

人格障碍是指一些适应困难的人格类型,按照特质理论的说法就是一些人格特征处于正态分布的一个极端的表現。参照美国《心理障碍的诊断和统计手册》中的分类,人格障碍分为三大类群。第一类以行为怪僻、奇异为特点,包括偏执型、分裂型人格障碍;第二类以情感强烈、不稳定为特点,包括癡病型、自恋型、反社会型、攻击型人格障碍;第三类以紧张、退缩为特点,包括回避型和依赖型人格障碍。下面谈谈高职大学生中常见的偏执型人格障碍、强迫型人格障碍和分裂型人格障碍。

1. 偏执型人格障碍及治疗方法

偏执型人格障碍者以固执、敏感多疑、心胸狭窄、报复心强为主要特点。他们对自己的能力过高估计,习惯于把失败归咎于他人,对批评或挫折过分敏感,对侮辱和伤害不能宽容,多疑。这类人在家不能与家人和睦相处,在外不能与朋友同事相处,别人只好对他敬而远之。针对这类人格障碍,可采用以下疗法。

(1) 认知疗法。

首先要将头脑中的非理性观念列出。反观自己的行为,把这些非理性观念改造成“我不敢表示真实的情感,这本身就是懦弱的表现”。如果能够自我反省了,就是良好的开端。每当故态复萌时,应把改造过的合理化观念默念一遍,以制止自己的偏激行为。

(2) 行为禁止法。

受到刺激要发作之前,可用行为禁止法克制自己的行为。例如,认为受到别人的侮辱或攻击而要发作时,对自己默念以下指令:“我必须克制住反击行为,我至少要忍10分钟,因为我以往的行为是过分的,在这10分钟内,我必须分析一下是不是非理性观念在作怪。”

2. 强迫型人格障碍及治疗方法

强迫型人格障碍者以要求严格和完美为主要特点,希望遵循一种他所熟悉的常理,一丝不苟,吹毛求疵,过于严肃认真,工作中重视细节而忽略全局。情感以焦虑、紧张、悔恨为多,轻松、愉快、满足较少。针对这类人格障碍,可采用以下疗法。

(1) 自我反省法。

应好好反省一下人生的意义,自己这样做的意义,对自己行为作出客观的评判。自问一下:为什么要为自己定下如此多的清规戒律?为什么做事一定要求十全十美?与这种人格特点作斗争,可采用循其自然法、行为阻断法和思维停顿法。

(2) 理性观念疗法。

对种种非理性观念,应逐条地加以改造。例如,我应该争取得到重要人物的赏识,但

不是为了献媚、讨好，否则将是可悲的；表现好一些是应该的，要所有方面都出人头地也太过分了，更不能妒忌他人的成绩；规矩是人定出来的，不合社会潮流的旧规矩应该抛弃，世界上没有不变的事，灵活机动更为重要。

3. 分裂型人格障碍及治疗方法

分裂型人格障碍者表现为退缩、孤僻、胆怯、情绪冷淡，不能表达对他人的关怀、体贴或愤怒，对赞扬或批评无动于衷；常做白日梦，沉迷于幻想中；人际关系有明显缺陷；缺少知音，我行我素，因此也较少与人发生冲突。针对此类人格障碍，可采用以下疗法。

（1）舞蹈疗法。

独自一人在家，选择节奏明快的音乐，让自己随着节奏随意地动起来。当舞蹈学习入门之后，可参加小型舞会，与别人尽情地跳舞，达到提高自信、同外界交往的目的。

（2）绘画疗法。

可买一些纸和笔，最初只需要学炭笔画，用炭笔在白纸上把头脑中出现的图像画下来。在学画过程中，可经常参观一些画展，找一些画友或画师交流心得体会，既找到了与现实交流的途径，又寻得表现内心感受的方法。

（3）雕塑疗法。

雕塑包括雕刻和泥塑，刻制印章时必须全神贯注，这样才能有效地调动自己的生命能量，充分发挥想象力。泥塑的可塑性大，能充分反映人的情感和想象力，所以是治疗训练的好方式。

（4）音乐疗法。

当出现异常知觉体验时，可采用音乐疗法。听了节奏明快、曲调昂扬的乐曲后，能产生双重兴奋而相互抑制，即音乐的兴奋点能抑制原先胡思乱想的兴奋点。除了音乐之外，还可以唱歌抒发自己的情感。

（5）家庭支持疗法

对于分裂人格，由于其与精神分裂症相关，仅凭自我疗法是不够的，家属必须给予必要的关怀，帮助和支持培养其交往习惯，鼓励其表达情感和要求，多参加集体活动。

四、反思体验

人格是金

山有脊梁，人有人格。何谓人格？心理学家说是“健康的人”；法学家说是“权利义务主体的资格”；伦理学家说是“道德主体品格的总和”。我们通常所讲的人格，是指道德人格，是对人的思想和行为的道德评价，简明地讲，是指做人的资格，为人的品格。

在现实生活中，人们都十分尊重自己的人格，正如宋代郑思肖《寒菊》中所写的那样：“花开不并百花丛，独立疏篱趣未穷；宁可枝头抱香死，何曾吹落北风中”。一个善于做人的人，必须以自己的人品为最高准则，不论是得意或失意之时，都应以自己的形象赢得他人的信赖，以自己的人格赢得他人的崇敬。

人格总是在关键的时刻展现，而人格的形成，却是在平凡的日常生活中，通过一件一件具体的事实表现出来的。因此，人格是有形的。高尚的人格，闪闪发亮、晶莹夺目，像巍巍高塔，似郁郁青山；低下的人格，狰狞可恶、丑陋不堪，似污泥浊水，如秽气刺鼻。

人格是有重量的。或重于泰山，或轻如鸿毛。有的人死了，人们依然敬重他，看重他，以至于死了却还活着；有的人活着，人们却鄙视他、轻视他，以至于活着也像死了。老百姓心里有杆秤，既称人事，也称人格。

人格也是有尺度的。人格就像阶梯，在你生命的历程中，每当你做一件有益于他人和社会的事，你的人格就增长一个阶梯而迈向崇高；当你违背良心，做了一件缺德事，人格便下降一级而滑向卑污。一个人做一件错事难免，但专行小人勾当，那就无人格可言了。

古人曰：“人格是金，人格的光辉是任何邪恶，任何势利都无法泯灭的。”因此，人格之美是“美中之美”。“岁寒三友”松、竹、梅，“花中君子”兰、莲、菊，其风骨，其高洁，其丽质，皆喻人格之美。

人格须“贵我”：自立以树人之尊严；自信以扬人之精神；自学以长人之才华；自爱以洁人之品性；自励以磨人之意志；自警以示人之理智；自强以显人之个性；自谋以图人之发展；自备以成人之大业。

人格亦须超越“自我”：摒弃无所作为之“自我”、自轻自贱之“自我”、见利忘义之“自我”、嫉贤妒能之“自我”、卑躬屈膝之“自我”、低级趣味之“自我”……

“有为”是人格之本。有为才是实实在在的人生，有为才能使高贵的头颅真正扬起。

“有度”是人格之则。有度才能知趣。知趣者，知进退也。不知进退乃人格之大忌。

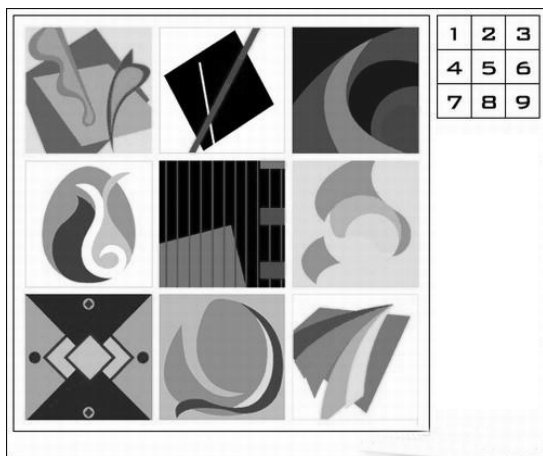
人格是人之脊梁。

阅读完此文，你有什么启发？你打算在日常生活中怎么去完善自身的人格？

五、实践练习

简易测试你的九重人格

嫌九重人格的测试太麻烦？那就来试试这个简易测试性格的方法吧！下面的 9 个图片代表 9 种不同的性格，找出你喜欢的图片，并根据编号查看答案。



1. 无忧无虑、顽皮、愉快的人

你喜欢自由自在、无拘无束的生活。你的座右铭是：生命只能活一次，因此你尽量享

受每一刻。你的好奇心旺盛，对新事物抱有开放的态度；你向往改变，讨厌束缚。你觉得身边的环境都不断在变，而且经常为你带来惊喜。

2. 独立、前卫、不受拘束

你追求自由及不受拘束、自我的生活。你的工作及消闲活动都与艺术有关。你对于自由的渴求有时候会使你做出出人意表的事。你的生活方式极具个人色彩：你永远不会盲目追逐潮流。相反地，你会根据自我的意识和信念去生活，就算是逆流而上也在所不惜。

3. 时常自我反省、敏感的思想家

你对于自己及四周的环境能够比一般人控制得更好更彻底。你讨厌表面化及肤浅的东西；你宁愿独自一人也不愿跟别人闲谈，但你跟朋友的关系非常深入，这令你的心境保持和谐安逸。你不介意长时间独自一人，而且绝少会觉得沉闷。

4. 务实、头脑清醒、和谐

你作风自然，喜欢简单的东西。人们欣赏你脚踏实地，他们觉得你稳重，值得信赖。你能够给予身边的人安全感，你给人一种亲切、温暖的感觉。你对于俗气的、花花绿绿的东西都不屑一顾，对时装潮流抱着怀疑的态度。

5. 专业、实事求是、自信

你掌管自己的生活，你相信自己的能力多于相信命运的安排。你以实际、简单的方式去解决问题。你对日常生活中所遇到的事物抱有现实的看法，并且能够应付自如。人们知道你可担重任，因此都放心把大量工作交给你处理。你那坚强的意志使你时刻都充满信心。未达到自己的目标之前，你绝不罢休。

6. 温和、谨慎、无攻击性

你生性随和，但处事谨慎。你很容易认识朋友，但同时享受你的私人时间及独立生活。有时候，你会从人群中抽身而出，一个人静静地思考生活的意义，并自娱一番。你需要个人的空间，因此有时会隐匿于美梦当中，但你并不是一个爱孤独的人。你跟自己及这个世界都能够和睦共处，而你对现状亦非常满意。

7. 具分析力、可靠、自信

你对事物的灵敏度令你可以发现旁人忽略了的東西。这些就是你的“宝石”，你喜欢发掘这些美好的东西。你的教养对于你的生活有很特别的影响。你有自己高雅独特的一套，无视任何时装潮流。你的理想生活是优雅而愉快的，而你亦希望跟你接触的人们都是高雅而有教养的。

8. 浪漫、爱幻想、情绪化

你是一个感性的人。你拒绝只从一个严肃、理智的角度去理解事物，你的感觉亦十分重要。事实上，你觉得人生必须要有梦想才叫活得充实。你不接受那些轻视浪漫主义及被理智牵着鼻子走的人；而且不会让任何事物影响到你那丰富的感情及情绪。

9. 精力充沛、好动、外向

你不介意冒险，特别喜欢有趣的、多元化的工作。相比之下，例行公事及惯例会令你无精打采。你最兴奋的是可以积极参与任何比赛活动，因为这样你就可以在众人面前大显身手了。

第二节 优化个性

一、心理透视镜



案例

不合群的小王

小王是一名大二的学生，性格内向，不善于与人交往，同学们都说他不合群。宿舍里面一共只有 5 个人，其他 4 个人都玩得很好，每次他们聊天的时候，小王总是躲在旁边一言不发。当室友们悄悄说话的时候，小王总认为别人在讲自己的坏话，越想越生气，很不是滋味。小王感觉自己很孤独。

心理分析：合群作为一种性格特征，具有既能够接受别人，同时也能被人接受的社会适应性特点。但是，生活中也确实常有些人过于洁身自好，或自命清高，不好交往；有些人过于自卑，缺乏积极从事交往和活动的勇气，总以为别人瞧不起自己，因而孤僻内向，离群索居。这不仅有碍于建立和谐的人际关系，还会使人心理上缺乏安全感和归属感，形成退缩感和孤独感，从而也有碍于人的身心健康。那么，究竟怎样才能改变不合群的性格呢？

1. 学会关心别人

如果你期望被人关心和喜爱，你首先得关心别人和喜爱别人。关心别人，帮助别人克服了困难，不仅可以赢得别人的尊重和喜爱，而且，由于你的关心引起了别人的积极反应，也会给你带来满足感，并增强你与人交往的自信心。

除了关心别人以外，有了困难你也要学会向别人求助。因为别人帮助你克服了困难，你的心理当然就会从紧张转为轻松，这不仅使你懂得了与人交往的重要性，而且由于你诚挚地致谢，别人也会感到愉快，这就使人们之间的情感得到了沟通。

2. 学会正确评价自己

在人际交往中，你对自己的认识越正确，你的行为就越自然，表现也越得体，结果也就越能获得别人肯定的评价，这种评价对于帮助你克服自卑和自傲两种不利于合群的心理障碍是十分有利的。

此外，人在评价别人时难免带有主观印象，结果常常因此而“失真”。例如，人们常常根据对方的一些个人资料（如籍贯、职业等）来推断此人的性格，如认为会计总是斤斤计较的。这种错误的人际知觉，当然使你难以与人和睦相处。因此，只要你能认识到这些人际知觉中的偏见，并不为之所困，你就能合群了。

3. 学会一些交际技能

如果你在与人际交往时总是失败，则由此而引起的消极情绪当然会影响你的合群性格。如果你能多学习一点交往的艺术，自当有助于交往的成功。例如，多掌握几种文体活动技能，如球类运动，你会发现自己在许多场合都会成为受别人欢迎的人。

4. 保持人格的完整性

保持人格完整的最好办法，是在平素的接人待物中，把自己的处事原则和态度明白地表现出来，让别人知道你是怎样一个人。这样，别人就会知道你的作风，而不会勉为其难地要你做你不愿做的事，而你也不会因经常需要拒绝别人的要求而影响彼此间的人际关系。

5. 学会和别人交换意见

合群性格的形成有赖于良好的人际关系，而良好的人际关系始于相互的了解，人与人之间的相互了解又要靠彼此在思想和态度上的沟通。因此，经常找机会与别人谈谈话、聊聊天，讨论某些问题，交换一些意见是十分必要的。

二、心理论坛

（一）性格

性格是指表现在人对现实的态度和相应的行为方式中的比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征，是一种与社会相关最密切的人格特征，在性格中包含有许多社会道德含义。性格表现了人们对现实和周围世界的态度，并表现在他的行为举止中。性格主要体现在对自己、对别人、对事物的态度和所采取的言行上。

瑞士著名心理学家荣格认为，当一个人的兴趣和关注点指向外部客体时，就是外向型性格；而当一个人的兴趣和关注指向内部客体时，就是内向型性格。在荣格看来，任何人都具有外向和内向两种特征，但其中一种可能占优势。荣格认为外向型性格分为外向思维型、外向感情型、外向感觉型、外向直观型，内向型性格分为内向思维型、内向感情型、内外向感觉型、内向直观型。

1. 外向思维型

性格属于这种类型的人，他们的客观世界上升为支配其生命的激情。典型的例子就是科学家。这些科学家为了尽可能多地认识客观世界，奉献了自己毕生的精力。他们的目标是理解自然现象，发现自然规律，创立理论体系。达尔文和爱因斯坦在外向思维方向上都获得了最充分的发展。

这种类型的人常倾向于压抑自己天生中情感的一面，因而在别人眼中，他可能显得缺少鲜明的个性，甚至显得冷漠和傲慢。如果这种压抑过于严重，情感就会被迫采取迂回曲折甚至变态的方式来影响他的性格。他很可能变得专制、固执、自负、迷信，不接受任何批评。

由于缺少情感，他们的思想很容易变得枯燥无味。这种人最典型、最极端的就是所谓的“科学狂”，或周期性变成一种精神反常的怪物，即所谓“化身博士”。

2. 外向感情型

性格属于这种类型的人多为女性。由于她们的情绪容易随外界变化而变化，所以往往显得反复无常，外界的任何一点刺激都可能导致她们的情绪变化。

由于思维功能受到过分的压抑，外向情感型的人的思维过程，通常是原始的、不发达的。

3. 外向感觉型

性格属于这种类型的人（主要是男子）热衷于积累与外部世界有关的经验。他们是现实主义者、实用主义者，头脑清醒，但并不对事物过分地追根究底。他们按生活的本来面目生活，并不赋予生活以自己的思想和预见。

但他们也可以是耽于享乐的、追求刺激的。他们的情感一般是浅薄的，全部生活仅仅是为了从生活中获得一切能够获得的感觉。

他们中典型的极端者，或者成为粗陋的纵欲主义者，或者成为浮夸的唯美主义者。他们可以根据感觉倾向，沉溺于各种不同类型的嗜好，具有变态行为和强迫行为。

4. 外向直观型

性格属于这种类型的人多为女性。她们从一种心境跳跃到另一种心境，借以从外部世界中发现新的可能性。

由于缺乏思维能力，她们常在没有解决一个问题前就又渴望解决另一个问题。她们忍受不了日常事物的烦琐，她们赖以生存的营养是那些新奇的东西。

她们容易把自己的生命虚掷在一连串的直觉上，最终却一事无成。她们有许多兴趣爱好，但很快就会厌倦并放弃这些爱好。她们通常很难固定地从事某一种工作。

5. 内向思维型

这种类型的人善于在自己的内心构建理想的世界，稳定，执着，富有积极感，不会因为麻烦、危险而停滞不前。但是过于主观、固执，不容易接纳他人的意见。不善于交际，容易被他人误解。

6. 内向感情型

属于这种类型的人多见于女性。她们不像外向感情型的人那样炫耀自己的感情，而是把它深藏在内心。她们往往沉默寡言、难以捉摸、态度既随和又冷淡，并且往往有一种忧郁和压抑的神态，但也往往给人一种内心和谐、恬淡宁静、怡然自足的感觉。事实上，她们也有某种强烈的情感，这种情感有时会出乎亲人朋友的意料而爆发一场情感风暴。

7. 内向感觉型

性格属于这种类型的人，他们远离外部客观世界而沉浸在自己的主观感觉之中。与自己的内心世界相比，他们觉得外部世界是平淡寡味、了无生趣的。除了艺术之外，没有别的办法来表现自己，然而他们创作的作品又往往缺乏任何意义。

在外人看来，他们可能显得沉静、随和、自利，而实际上由于在思想和情感方面的贫乏，他们往往并不是十分有趣的人。

8. 内向直观型

性格属于这种类型的人中最典型的代表是艺术家，但也包括梦想家和充满各种幻觉的古怪的人。和外向直观型的人一样，他们也从一个意象跳跃到另一个意象，始终在寻找着新的可能性。但他们的全部努力从来没有超出过直觉范围而使自己得到进一步的发展。

由于他们的兴趣不能始终停留在一个意象上，因此就不能像内向思维者那样，对心理过程的理解做出深刻的贡献。不管怎样，他们却拥有可供别人思考、整理并加以发展的绚丽多彩的直觉。

（二）常见的性格缺陷

常见的性格缺陷有以下几种。

1. 无力性格

无力性格的人一般表现为精力和体力不足，容易疲乏，常述说躯体不适，有疑病倾向。情绪常处于不愉快状态，缺乏克服困难的精神。这种人有精神压力和心身矛盾，易产生心理过敏反应，由此可诱发心理疾病。

2. 不适应性格

不适应性格的人主要表现为社会适应不良。这种人的人际关系和社会环境的适应能力很差。判断和辨别能力不足。在不良的社会环境影响之下，容易发生不良行为。

3. 偏执性格

偏执性格的人性格固执，敏感多疑，容易产生嫉妒心理。考虑问题常以自我为中心，遇事有责备他人的倾向。这种心理缺陷如不注意纠正，可以发展为偏执型精神病。

4. 分裂性格

分裂性格的人性格内向，孤独怕羞，情感冷漠。社会适应和人际关系很差。喜欢独自活动。此种心理缺陷易发展为精神分裂症。

5. 爆发性性格

爆发性性格的人平时性格黏滞，不灵活，遇到微小的刺激就会引起爆发性愤怒或激情行为。

6. 强迫性格

强迫性格的人强迫追求自我安全感和躯体健康。可有程度不同的强迫观念和强迫行为。强迫性格的人易发展为强迫症。

7. 癯症性格

癯症性格的人心理发展不成熟，常以自我为中心。感情丰富而不深刻。热情有余，稳定不足。容易接受暗示，好表现自己。这种性格的人容易发展为癯病。

8. 攻击性格

攻击性格的人性格外向，好斗。情绪高度不稳定，容易兴奋、冲动。往往对人、对社会表现出敌意和攻击行为。

三、心理策略

性格是一个人对现实的稳定态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的个性心理特征。培养良好的性格，对高职大学生来说有着非常重要的意义。一个有自制力、主动、果断、坚毅性格的人，能够很好地安排自己的学习和生活，能够正视现实、克服困难，在工作中取得成就。相反就会影响工作、学习和生活。那么对于高职大学生来说，如何优化你的性格呢？

（一）提高文化水平，加强道德修养，改造不良性格

人的性格虽有一定的稳定性，但它是可变的，只要自己下决心去改，就能产生明显的效果。性格的形成是受个体的文化水平和道德水平影响的。有文化、有道德的人，更有理智感，更能以正确的态度去对待现实生活，这有助于形成良好的性格特征。

（二）改正认知偏差，不要总用阴暗的眼光去看待别人

由于受不良环境的影响，人们常产生错误的认知，要想改变这些，必须改变自己不正确的认知，可多参加有意义的集体活动，去充分体验感受生活，多看些进步的书籍和伟人、哲人传记，看看他们的成功史和为人处世之道，这对自己性格的改变都会有帮助。

（三）试着去帮助别人，从中体验乐趣

不良性格的人，往往以自我为中心，不愿多与人交往，生活在自我的小天地里。要想改变这样的性格，平常可以主动去帮助别人，这样不但扩大了人际交往圈，遇到困难别人也会主动来帮助你。在这种帮助中，既能体现自身的价值，改善心情，对人的看法和态度也会随之改变，有利于性格的改善。

（四）有意识地进行自我锻炼、自我改造

人是一个自我调节的系统，一切客观环境因素都要通过主观的自我调节起作用，每个人都在不同的程度上以不同的速度和方式塑造着自己的性格。随着一个人的认识能力的发展和相对成熟，一个人独立性和自主性的发展，其性格的发展从被动的外部控制逐渐向自我控制转化。

（五）培养健康情绪，保持乐观的心境

一个人偶尔心情不好，不至于影响性格，若长期心情不好，就会对性格产生影响。因此，要胸怀开阔，始终保持愉快的生活体验。当遇到挫折和失败时，从好的方面去想，“塞翁失马，焉知非福。”烦恼就会自然消失。有时心里实在苦恼，可以找一个崇拜的长者或者知心朋友交谈，或者去做心理咨询，不要让苦闷积压在心里，否则容易导致性格的畸形发展。

（六）乐于交际，与人和谐相处

兴趣广、爱交际的人会学到更多知识，训练出多种才能，有益于性格的形成和发展。

但是，与品德不良的人交往，也会沾染不良的习气。因此，要正确识别和评价周围的人和事，善意地评价别人，热情地帮助别人，长此以往，性格就能得到和谐发展。

（七）客观地认识自己，扬长避短

“人海茫茫，风格各异”、“金无足赤，人无完人”，不要总是用自己的劣势去和别人的优势比，这样只能迷失自己，变得更加自卑。每个人的性格特征中都有好的因素，也有不良的特征，要善于正确地自我评估，辩证地对待自己的优缺点，好的使之进一步巩固，不足的调整改善。久而久之，就能使不良性格特征得到克服和消除，良好性格特征得到培养和发展。

（八）从改变坏习惯到改变性格

有人曾把习惯比作人的“第二天性”，实际上，人们性格中的很大一部分所表现的正是一个人习惯化了的行为方式。俗话说，“积习难移”“习惯成自然”。在对自己行为的支配中，习惯的力量比任何理论原则的力量来得更大。一切最好的理论原则，最好的行为准则，在成为你的习惯之前，你不见得能够始终如一地去信守它。只有在变成了你的习惯之后，它才能在你的行为中巩固下来。

因此，性格培养的关键在于努力培养自己良好的生活习惯。要培养自己严谨和有条理的性格，就应当在每一件小事上培养自己严谨和有条理的习惯：东西放置，有一定的秩序，不能放得乱七八糟的；做事情，先做哪件，后做哪件，有明确的规划，不随心所欲；时间安排，什么时间做什么，有一定规律……如果你时时处处都能注意做到严谨和有条理，那么这种习惯形成之日，就是严谨和办事有条理的性格形成之时。

（九）取人之长，补己之短

每个人的性格特征中都有好的因素，也有不良的特征，要善于正确地自我评估，辩证地对待自己的优缺点，好的使之进一步巩固，不足的努力改造，取人长，补己短，有则改之，无则加勉，久而久之，就能使不良性格特征得到克服和消除，良好性格特征得到培养和发展。例如，张飞先前十分鲁莽、冒失，自从在诸葛亮帐下听命后，学习诸葛亮一生为人谨慎的优点，后来在一系列的军事活动中就能看出张飞已具有机智、细心等性格特点了。因此，每一个人只要肯下功夫，有意识地培养，都可以把自己塑造成一个性格完善和高尚的人。

四、反思体验

1. 你透视过你的性格吗？你认为你的性格中有哪些优缺点？
2. 你是哪种性格类型的人？你知道如何去优化你的性格吗？

五、实践练习

（一）心理测试

荣格性格测试

荣格，瑞士著名心理学家，心理分析学的创始人、弗洛伊德精神分析运动的法定继承人。他一生致力于心理学研究，以意识与无意识、自我与自己为轴心，将不同的时间、空间、文化、人性等结合成一个整体，构成了他特有的思想结构。他的心理分析学理论自成一家，成为举世公认的权威。荣格在性格哲学方面的研究填补了一大空白，使“性格决定命运”有了科学的哲学依据。荣格将人的性格分为内向、外向两大类，其中内、外向又各分4种。

1. 内向思维型性格测试

请回答下列问题，如果有12个或者12个以上问题的答案为“是”，那么你的性格就属于内向思维型。

- (1) 你可以花很长时间去想通事情的道理。
- (2) 你擅长检查细节。
- (3) 你喜欢讨价还价。
- (4) 你花钱时小心翼翼。
- (5) 当你把每天的工作计划好时，你比较有安全感。
- (6) 你喜欢阅读或思考任何可以引发你兴趣的东西。
- (7) 能够参与重大决策令你兴奋。
- (8) 有时你可以长时间地阅读，玩智力游戏，或思考、探索生命的本质。
- (9) 小心谨慎地完成一件事，是件有成就感的事。
- (10) 准时对你而言非常重要。
- (11) 你喜欢能刺激你思考的对话。
- (12) 你喜欢学习是为了满足内心的需求。
- (13) 你对于自己能够重视工作中的所有细节感到十分自豪。
- (14) 当你遵守规定时，你感到安全。
- (15) 你喜欢引发你思考、给你带来新观念的书。

2. 内向直观型性格测试

请回答下列问题，如果有7个或者7个以上问题的答案为“是”，那么你的性格就属于内向直观型。

- (1) 说服别人按计划行事是件有趣的工作。
- (2) 你喜欢探求所有事实，再有逻辑性地进行工作。
- (3) 当别人向你诉说他的困难时，你是个好的聆听者。
- (4) 你会不断地思索一个问题，直到找出答案为止。
- (5) 你认为教育是个发展及终生学习的过程。
- (6) 你不喜欢为重大决策负责。

- (7) 能影响别人使你感到兴奋。
- (8) 人们经常告诉你他们存在的问题。
- (9) 你必须彻底地了解事情的真相。

3. 内向情感型性格测试

请回答下列问题，如果有 8 个或 8 个以上问题的答案为“是”，那么你的性格就是内向情感型。

- (1) 你用运动来保持强壮的身体。
- (2) 在自己力所能及的范围内，你喜欢帮助别人不断改进。
- (3) 你对社会上有许多人需要帮助感到关注。
- (4) 你热衷于帮助别人发挥天赋和才能。
- (5) 你喜欢帮助别人找出可以互相帮助其他人的方法。
- (6) 从事户外活动令你感到神清气爽。
- (7) 你经常关心孤独、不友善的人。
- (8) 你常起草一个计划，而由别人完成细节。
- (9) 你对别人的情绪低潮相当敏感。
- (10) 你愿意花时间帮别人解决个人危机。
- (11) 强壮而敏捷的身体对你很重要。

4. 内向感觉型性格测试

请回答下列问题，如果有 5 个或 5 个以上问题的答案为“是”，那么你的性格就属于内向感觉型。

- (1) 你希望做些与众不同的事。
- (2) 你有丰富的想象力。
- (3) 你希望自己的工作能够抒发你的情绪和感受。
- (4) 当你从事创造性活动时，你会忘掉一切旧经验。
- (5) 你喜欢利用一切机会来发挥你的创造力。
- (6) 你期望能看到艺术表演、戏剧和好电影。
- (7) 你的心情受音乐、色彩、写作和美好事物的影响极大。

5. 外向思维型性格测试

请回答下列问题，如果有 12 个或 12 个以上问题的答案为“是”，那么你的性格就属于外向思维型。

- (1) 你通常知道如何应付紧急事件。
- (2) 你喜欢监督事情直至完工。
- (3) 做事失败了，你会从头再来。
- (4) 当你答应做一件事时，你会竭尽所能地监督所有细节。
- (5) 如果你和别人产生矛盾，你会不断地尝试化干戈为玉帛。
- (6) 升迁和进步对你极为重要的。
- (7) 你在解决问题前，必须把问题分析彻底。
- (8) 你喜欢独立完成一项任务。

- (9) 你喜欢使用双手做事。
- (10) 你认为要想成功,就必须定好目标。
- (11) 你渴望迈出众人之列,成为同行中的佼佼者。
- (12) 如果你来到一个陌生的环境,你会做充分的思想准备。
- (13) 你在开始一个计划前会花很多时间去计划。
- (14) 你自信会成功,而且一定会成功。

6. 外向直观型性格测试

请回答下列问题,如果有 6 个或 6 个以上问题的答案为“是”,那么你的性格就属于外向直观型。

- (1) 你非但不怕过重的工作负荷,而且知道工作的重点是什么。
- (2) 你喜欢直言不讳,不喜欢拐弯抹角。
- (3) 你崇尚好问精神。
- (4) 你不在乎工作时把手弄脏,只要能完成工作。
- (5) 你喜欢竞争,并不惧怕竞争。
- (6) 你经常借着和别人交谈来解决自己的问题。
- (7) 你认为能把自己的忧愁、痛苦和别人分担是非常必要的。
- (8) 你具有冒险精神,喜欢接受各种各样的挑战。

7. 外向感情型性格测试

请回答以下问题,如果有 10 个或 10 个以上问题的答案为“是”,那么你的性格就属于外向情感型。

- (1) 你愿意冒一点险以求进步。
- (2) 你对别人的困难乐于伸出援助之手。
- (3) 你一般能体会到某人想要和他人交流的欲望。
- (4) 你觉得尝试不平凡的新事物是件令人回味的趣事。
- (5) 你喜欢周围的环境简单而实际。
- (6) 你希望能学习所有使你感兴趣的科目。
- (7) 亲密的人际关系对你很重要。
- (8) 你常能借着资讯网络和别人取得联系。
- (9) 你喜欢美丽、不平凡的事物。
- (10) 你选车时,最先注意的是好的引擎。
- (11) 你希望粗重的肢体工作不会伤害任何人。
- (12) 你认为和他人的关系丰富了你的生命并使它有意义。

8. 外向感觉型性格测验

请回答以下问题,如果有 12 个或 12 个以上问题的答案为“是”,那么你的性格就属于外向感觉型。

- (1) 阅读新书是件令人兴奋的事。
- (2) 你喜欢把东西拆开,看是否能够当它们坏时修理它们。
- (3) 你不喜欢穿比较庄重的服装,而喜欢尝试新颜色和新款式。

- (4) 你喜欢购买小零件，做成成品。
- (5) 你经常对大自然的奥秘保持好奇心。
- (6) 你经常保持清洁，喜欢有条不紊。
- (7) 你喜欢重新布置你的环境，使它们与众不同。
- (8) 你做事时必须有清楚的指引。
- (9) 没有美丽事物的生活，对你而言是件很可怕的事。
- (10) 你不愿受传统思想的束缚，而喜欢用新奇的办法解决问题。
- (11) 你觉得大自然的美深深地触动了你的灵魂。
- (12) 你需要确切地知道别人对你的要求是什么。
- (13) 你擅长自己制作、修理东西。
- (14) 你重视美丽的环境，喜欢把自己弄得很整洁。

(二) 推荐阅读一

性格缺陷衍生多种心病

每个人的性格中或多或少都会存在缺陷，但是有的人能够正视自己的缺点，扬长避短地发挥出自身的优势所在，而避免缺陷给自己带来的不利之处。但是有的人难以做到这一点，他们总是深深地陷入自我世界，停留在对自己的不足的哀悼中，怯于与外界的人相接触，而最终不可避免地让自己的缺陷越来越突出……

研究显示，植物神经紊乱症、焦虑症、抑郁症、神经官能症的成因可能有以下几项因素。

具有特殊的身体体质（如较敏感的自律神经系反应）及特殊的性格倾向，往往在面临特殊的心理社会压力后引发内在的心理冲突而导致精神相关症状。除了体质之因素外，有关社会心理因素的研究指出这类病人也常见有下列的性格特点之一，神经质人格是很常见的。

神经质人格是指个性敏感，易对芝麻小事紧张兮兮，性急，脾气暴躁，操心过度等。其行为会呈现出下列 3 种特质：第一种是完美主义倾向，也就是要求所有的事物都是十全十美的，常以“吹毛求疵”形容之；第二种的表现方式是自卑倾向，太过在意别人或小事情，即对于别人考虑得太多，旁人常以“钻牛角尖”形容之；第三种为过度关心自己的身体状况，即所谓的焦虑病倾向，旁人常以“怕死”“想不开”“神经衰弱”来形容这种情形。这 3 种倾向也许会同时发生在同一个人身上，不过每个人所表现出来的倾向和症状都是有些相同的。

1. 完美主义

过度追求十全十美的人因为要求自己所做的每一件事都要完美无缺，所以把全部精力都放在事物上，其实他想要做的未必都是有用的事，从另一个角度而言即有很强的占有欲、控制欲，临床上常称这些人具有强迫倾向。

例如，在清洁方面，有些人喜欢让自己的周围保持绝对的干净，于是为了符合自己这种标准，他整天都得忙着打扫、擦拭，做这些反复的工作，甚至连枕头套、床罩都得每天清洗，每天要花大量时间在这些清洁工作上。

也有些人是把注意力放在煤气开关、抽屉及门的上锁方面，他们所要求的是绝对的安全，因此要防范所有具有危险性的事物，当然在超过了一定的程度之后这种人就会发生反复关煤气开关、关门这一类的动作，而这种反复动作的结果就是形成了强迫症状，而当事者本身也会发现这种动作并不见得会有什么实际上的效益可言，甚至有时连与他生活在一起的人也会对如此“吹毛求疵”的人受不了。

太具有完美主义的人在某些事情未完成时，会产生相当强烈的焦虑感，觉得浑身不对劲，所以不论在任何情况下都非要今日事今日毕，一旦碰到什么事没法马上做完就会紧张万分。倘若跟别人一起做事，别人不根据他的满意标准来做，他也会觉得如坐针毡。

像这一类神经质的人同时也是急性子的人，往往也非常富有责任感而规规矩矩、一丝不苟地做事，但是因为他们经常会对某些事情执着起来以致总是想不开。

例如，当他离开家出外游山玩水之际，却因为整个心牵挂着家里的事而无法享受到户外生活的乐趣；就像读书时代在碰上长期的假日时仍然惦记着自己的学业而无法放轻松下来，甚至被称为只会念书的“书呆子”。这些人都可说是不折不扣的完美性与执着性的神经质。这些人同时具有很强的控制欲及操纵倾向。

不过具有这种个性的人做起事来比较中规中矩、认真而负责，却在不知不觉中将自己的身体累垮了。

2. 自卑倾向

第二种神经质表现方式是发生在人际关系上的，内容涉及极度在意个人的容貌、身材、口才、表现、自我成就力、给别人的好感、别人对他的观感等非常广的范围，不过主要都是集中在与他人交往过程中的互动关系上。

其中最常见的一种倾向是自卑感，有强烈的不安全感，有些人深信自己的容貌、身体上的特征、口才、表情、学业成绩、体能状况处处不如人，由于坚信不疑以致这种观念根深蒂固，每当跟别人在一起时这种想法就蜂拥而至，使其无法放轻松来跟人交谈或交往，总觉得差人一等和处处不如人。

由于这种人过分强调自己的缺点而同时拿别人的优点来跟自己比较，因此他永远也无法去除这种自卑感及不安全感。

然而每个人从小都或多或少地有一些自卑感，也正因为有自卑感的存在才激励大家想要努力，但是如果变成神经质个性的人，其思考方式常倾向于极为负面的，常自我挫败，自我设限，也因为自己的错误信念而吃过许多亏。

在人际关系与交往中，彼此的视线接触是很重要的动作，因为人与人接近时最初是靠眼睛来彼此交往的，而某些神经质的人最担心的就是接触到别人的视线，如果投向他的视线愈来愈多，他会觉得非常害羞不安，结果在大家的面前变得不敢看人、说话，甚至不敢走动。

有些人在感觉到别人投过来的视线时，脸上的肌肉就会马上僵硬起来，嘴巴张不开，甚至连喉咙也会发生阻塞感。

也有些人特别注意自己在别人面前因为害羞而发生的脸红与耳朵泛红，而且非常害怕被别人看到，严重的甚至会变得害怕别人看他的视线而形成了对人的恐惧。

有些病人很不习惯在别人面前表现自己或表达自己的意见，常觉得那将会“出丑”，这样外界以为他们的人际关系不佳，朋友少，是内向个性。其实不然，他们其实并不一定

很内向，很多情况是由于自卑及不安全感所致。

3. 过度关心自己，变成焦虑倾向

有些人跟上面所说的情形正好角度相反，也就是说，他们把那些用在外界事物上的精神转向自己身上，最常表现出来的就是担心自己的身体状况。这些情形跟有完美主义倾向的人所共通的地方就是他衷心渴求自己身体的完全健康与舒适感，因此当他发现自己有任何的身体症状时都会非常紧张而马上采取各种医疗行为。

例如，有一次血压升高的情形之后，这一类人就会天天测量血压，想要测定自己的心脏、血管的健康程度，同时经常测量自己的脉搏，找心脏科的专家来做心电图的检查，时时刻刻都在注意自己身体功能的变化，甚至查遍可找到的医学资料，以求证所接受的药物及治疗有何副作用，或有无新的药品及技术，以解决他的问题。

这类人常有些身体不舒服的症状，如头痛、颈酸、腹痛等，但因为对疾病或癌症的恐惧而致使某些人变为更神经质的倾向，不断地抽血或做仪器检查，即使得到阴性的结果仍然是半信半疑，担心检验室的技术或医师的判断有问题而再换另一个地方去重新检查。

（三）推荐阅读二

性格的趣味研究

1. 性格与心脏

随着心脏移植手术的进步，致使医学上产生了一个令人困惑并至今无解的难题，那就是性格与心脏是否存在一定内在联系。

（1）移植小伙子心肺，突然爱吃肯德基。

1988年，美国前芭蕾舞家克莱尔·西尔维亚47岁时接受了心脏和肺脏移植手术。然而自她接受心肺移植手术后，性格平和的她开始变得非常冲动和富有攻击性，并且爱喝啤酒，吃本来并不喜欢的肯德基炸鸡块。

由于自己个性发生如此巨大的变化，西尔维亚决定展开调查，她不知道是否自己发疯了，还是继承了心肺捐赠者的记忆。在经过艰苦的查找后，西尔维亚发现她的心肺捐赠者是个名叫蒂姆的18岁男孩，他死于一场摩托车事故，蒂姆生前不仅富有攻击性，并且最爱吃肯德基炸鸡块。

（2）移植受害者心脏，梦到凶手逮嫌犯。

类似的事情还发生在了一名7岁的美国小女孩的身上。这名小女孩患有严重的心脏病，当这名7岁的女孩列入心脏移植等候者名单不久，就等到了一颗合适的捐赠心脏，这颗心脏的主人是一名10岁的小女孩，她在几天前不幸被人残忍谋杀了。

当这名7岁的小女孩接受了心脏移植手术后，性格发生了很大的变化。尽管她并不知道这颗捐赠心脏的来源，可她从此开始频频做噩梦，梦到自己被人谋杀了。令人震惊的是，这名7岁的女孩对梦中的凶手进行了详细的描述，她对凶手的描述是如此精确，美国警方靠她提供的“凶手线索”，竟然一举逮住了那名残忍谋杀10岁女孩的凶手。

（3）移植音乐家心脏，突然爱写诗谱曲。

人类的记忆和个性可否通过器官移植“遗传”到另一个人身上，一直是医学界一个富有争议的话题，许多科学家认为上述例子只是个案。然而日前，美国亚利桑那州大学著名

心理学教授盖里·希瓦兹在历经 20 多年的调查研究后，得出了一个惊人结论：人类的个性完全可以通过器官移植转移到其他人身上。

希瓦兹教授经过调查发现，一名女性接受器官移植后，竟突然开始会说流利的外语；还有一名女孩移植了一名年轻词曲作家的心脏和肺脏后，竟突然爱好弹吉他，并开始写诗和谱曲。

（4）10%的器官移植患者“继承”捐赠者性格。

据悉，希瓦兹教授宣称，他的研究证明，至少 10% 的人体主要器官移植患者，包括心脏、肺脏、肾和肝脏移植患者，都会或多或少地“继承”器官捐赠者的性格和爱好。

器官拥有“记忆”，靠移植传给他人。希瓦兹教授的研究基于一个富有争议的科学理论，那就是人体的所有主要器官都拥有某种“细胞记忆”功能，当它们被移植到其他人身上后，器官携带的记忆也就从一个人身上转移到另一个人身上。

2. 性格与遗传

人们常说“性格决定命运”，人人都希望有令自己满意的性格。

（1）女子天生“无所畏惧”。

美国艾奥瓦大学的科学家们已经对这名被称为“SM”的女性有超过 15 年的研究。他们发现，“SM”患有一种罕见的染色体隐性遗传病——类脂蛋白沉积症，这种病让她大脑中负责恐惧的杏仁体不起作用。即使别人用枪指着这名女子，她也不会表现出一丝恐惧；在遭遇抢劫后，她也没有报警，因为在她看来这根本就不是事儿。

（2）攻击性家族。

1993 年，《科学》杂志发表了荷兰奈梅亨大学的遗传学家汉·布鲁纳的研究报告。这项研究是针对一个荷兰家族进行的，该家族的很多男性成员都具有一些奇怪的攻击性，如裸露、纵火、强奸等。他们的愤怒阈值似乎非常低，一些常人看来不值一提的挫折和压力都会激起这些人莫名的疯狂，甚至会殴打激怒他们的人。对他们进行遗传分析后，发现这些男性体内缺少编码单胺氧化酶的基因。

（3）分隔天涯，海内知己。

BBC 纪录片《一对分隔在世界两端的中国双胞胎》也证实了这一点，一对中国同卵双胞胎姐妹分别被一个美国家庭和一个挪威家庭收养，虽然两姐妹的生活环境不同，但是长大相遇之后两人的性情非常相投，成了分隔天涯的一对知己。

我们也常能听见人们说某人身上存在某种基因特质，如说某人有“冒险基因”“快乐基因”“抑郁基因”等，对于这种将人的性格特征与基因直接挂钩的说法，当前科学界对于人类性格受哪些基因的影响还未搞清楚，只有粗浅皮毛的认识。但某些基因的确与性格行为有关系。“例如，我们人体内都存在 MAOA 基因，也就是所谓的暴力基因，这种基因与人的攻击性行为有关，还有 5-HTT 基因会与快乐感受有关等。”“冒险行为”“性格”（心理学上称之为人格）和“抑郁”等都会受到遗传的影响，遗传率在 40%~60%。

第三节 顽强的意志

生活中，有的人能坚持不懈，水滴石穿；有的人却浮光掠影，浅尝辄止，未败先馁。两类人最大的区别在于意志不同。

一个人能否成才，事业能否取得成功，在其他条件大体相同的情况下，百折不挠、奋斗不息的坚强意志就成了决定性的因素。

一、心理透视镜



案例

小刘是某学院大一的新生，刚入学时，大学里的一切都那么的新鲜。小刘抱着好奇的心理，一口气报了 16 个学生社团组织。刚开始的一周，小刘忙得不可开交，很快小刘对所有的一切又马上丧失了兴趣。就连他最喜欢的武术，他也选择了放弃，用他的话说“太累了”。后面的日子里，小刘养成了一种习惯，凡事都坚持不了一周。

心理分析：小刘实际上是严重缺乏意志力，不论大事小事，他都没法坚持。而小刘这种情况在相当多一部分高职大学生身上均有体现。很多学生，都曾经立下过豪言壮语“要在大学里好好奋斗”，但是回到现实的生活中，能坚持的人并不多。

二、心理论坛

（一）意志力

意志力可被视为一种能量，而且根据能量的大小，还可判断出一个人的意志力是薄弱的还是强大的，是发展良好的还是存在障碍的。

心理学家通常认为，意志力既有静态的方面，又有动态的方面。一方面，它是引导人类行动的力量；而另一方面，它又是人们在这些行动中的行为。因此，当一个人能够在某一事件或一连串事件中表现出极大的决心与力量时，就会被认为拥有很强的意志力（静态的）；而他的意志力的特性，需要通过他的决心或行动的力度和持久性来体现出来。这样，在这一过程中所展现出来的意志力就变成了动态的意志力，他的决心也成了引导自我心理的行为。

俗话说：“意志创造人”。大脑是人在这一世界上取得成功的唯一源泉。在人的大脑中，储藏着取之不尽的财富。通过提高意志力，可以获得人生的富贵，拥有生活中的各种成就。这种意志之力，默默地潜藏在每个人的身体之内。在这个世界上，真正创造人生奇迹者乃人的意志之力。意志是人的最高领袖，意志是各种命令的发布者，当这些命令被完全执行时，意志的指导作用对世上每个人的价值将无法估量。

（二）意商

目前,人们普遍认为,在智力商数以外,只存在一个生命科学参照元素:情绪商数(即情商 EQ),情绪商数往往比智力商数更为重要,它决定着一个人的婚姻、事业及人际关系的成败。事实上,除了“智商”和“情商”外,还存在第三个相对独立的生命科学参照元素,这就是“意商”,它既不同于智商,也不同于情商。人的全部认识活动可分解为知、情、意3种相对独立的心理活动,人的综合心理素质也相应地分解为3种相对独立的心理素质:认知素质(或智力素质)、情感素质和意志素质,它们分别用以反映人对于事实关系、价值关系和实践关系的认识能力。

意志素质的高低取决于人对于实践关系的主观反映(设想、计划、方案、措施、毅力等)与实际情况相吻合的程度,它包括意志的果断性、自觉性、自制性、坚韧性等,具体体现为形成创造性设想、准确性判断、果断性决策、周密性计划、灵活性方案、有效性措施、坚定性行为等方面的能力。

人的意志素质可采用“意商”参量来描述,其大小取决于人的意志年龄与其实际年龄的比值。意商较高的人能够准确地、严格地控制自己各种活动的强度、稳定性、灵活性、发生频率或概率、牵涉范围、作用对象等,并准确地估算、全面地掌握、深刻地了解自己的活动可能产生的积极作用和消极作用,从而正确而果断地做出相应的行为决策,并有效地实施它。他既能顽强奋斗又能急流勇退,既有原则性又有灵活性,既有创造性又有继承性;他善于总结经验教训,不犯重复性错误;他善于中庸之道,既不犯左倾冒进的错误,也不犯右倾保守的错误;他能够保持其行为规范与道德准则的连续性和稳定性,在为人处事上做到不亢不卑、以身作则、言行一致、信守诺言;他办事利索、决策果断,有顽强的毅力和坚忍不拔的意志;他心胸宽阔、严于律己,有强烈的社会责任感和牺牲精神等。

（三）高职大学生意志品质的特点

高职大学生的意志品质已呈现出较高的水平,但发展不平衡。总体来说,呈现出以下特点。

（1）自觉性有很大提高,但惰性不同程度的存在。

随着身心发展,自我意识的增强,高职大学生的行为目的性、自觉性有了较明显的提高,大多数高职大学生在多数情况下都能自觉地提出自己的行动目标,制定学习、生活计划,并努力朝既定目标行动。但惰性在相当一部分高职大学生身上存在,离开了父母的督促和中学教师的严格管理,有的学生放松了自我要求,学习上消极应付,得过且过,能拖则拖,实在不能拖就敷衍了事。

（2）理智感大大增强,但自制力仍显薄弱。

知识和经验的增长,丰富了高职大学生的理智感,他们已能较理性地思考和行动,努力地调节自己的冲动,但仍有不少高职大学生常常为自己的自制力弱而深感受苦恼。他们感到自己常容易受内在情绪和外界环境的干扰。自己想做的事做不到,订下计划往往没能兑现,难以控制强烈的情绪等。

（3）有勇敢精神,但毅力相对不足。

高职大学生血气方刚,富有正义感,敢想敢说敢干,内心充满了为真理而勇于赴汤蹈火,甚至牺牲自己的大无畏气概。他们积极地模仿英雄人物,锻炼自己的勇敢顽强。然而,比起他们的勇敢精神,他们的毅力则显不足,他们的热情与勇气缺乏韧性,持久力不够,

容易随时间推移和困难增多而失去信心，虎头蛇尾。

（4）独立性明显提高，但伴有依赖性、逆反性。

高职大学生有强烈的独立欲望。高职大学生生活为他们的独立创造了条件。他们希望自强独立，成为一个有独立见解，能自己决定自己命运的人。但另一方面，又明显地感觉到自己难以自立，经济上无收入，心理上没完全成熟，社会地位还未确立。有不少高职大学生仍处在家长的遥控之下，依赖性依然较强。在独立性增强的同时，一些高职大学生还表现出对传统、政治、长辈等的逆反心理。

（5）果断性增强，但带有冲动性。

由于独立性的提高，能力的增长，多数高职大学生的果断品质有较大发展，他们愿意自己选择，自己对自己负责，因而一般情况下，他们喜欢自己做决定，采取行动，表现得自信、果断。但有时这种果断带有轻率、冲动的特点，情绪色彩较重，容易事后后悔。

（四）高职大学生不良意志品质的表现

1. 盲从、独断

盲从就是盲目地受到他人的暗示或影响，没有主见，不了解自己行为的意义，往往是在得到别人的提示、建议或命令时才表现出其行为动机。独断就是盲目地拒绝他人的意见或劝告，固执己见，一意孤行而不顾主客观条件的变化。

2. 优柔寡断、草率决定

优柔寡断是指在需要做出决定时总是犹豫不决、产生无休止的动机冲突，执行决定的时候又踌躇不前、迟疑不决。具有这种品质的人往往怀疑所做决定的正确性和决定实现的可能性。草率决定是指任何事情都不能坚持周密的思考，只凭一时冲动，仓促做出不计后果的决定。具有这种品质的人只是为了摆脱动机冲突，在确定目的和选择方法时产生不愉快的紧张状态，而不顾主客观条件和后果，以敷衍了事直至最后失败而告终。

3. 任性、怯懦

任性是指对自己的行为不加任何约束。怯懦是指在行动时畏缩不前或惊慌失措。有的高职大学生不管自己对与错，一意孤行；而有的则表现为在人前不敢讲话，上课不敢发言，甚至走路都低着头。

4. 固执、动摇

固执的人不能正视自己的行为灵活应变，而是“知错不认错”地一意孤行，自以为是。具有动摇性的人遇到困难时便怀疑预定目的，偶尔遇到挫折便望而却步，做事见异思迁、虎头蛇尾。

三、心理策略

（一）明确目标，化目标为现实步骤

一个没有目标的人就像一艘没有舵的船，永远漂流不定，只会到达失败和丧气的海滩。有人曾说：“成为伟人的机会并不像激流般倾泻而下，而是缓慢地、一点一滴地积累。”

如果你想锻炼身体，就必须每天坚持跑步；如果你想养花，就必须每天浇水裁枝；如果你想成为举重冠军，就必须每天锻炼肌肉。我们设定的目标必须是具体的可行的，切合自身实际。凡事不可能一蹴而就，成功是循序渐进的结果，设定目标是所有成就的出发点。

1. 目标应反映需要

需要是个体内部的某种缺乏或不平衡状态，是个体活动积极性的源泉。需要越迫切、越强烈，由它所引起的活动动机就越强烈。那么如何做才能使目标反映需要呢？

步骤一：分析、明确自身的一些客观需要。例如，哪些方面的知识需要学习，哪些方面的技能需要加强，客观环境需要我们具备哪些素质，我还在哪些方面比较欠缺。

步骤二：制定能满足这些需要的目标，以保证行为有动力，能够坚持下去。例如，你的体质较差，经常感冒、头痛，你就定下目标，坚持每天跑步，以保证有一副健康的体魄。

2. 目标应明确

明确的目标能让你确切地知道自己是否达到了目的，如果没有达到，就会继续努力。反之，若目标界定不太清楚，你会误认为自己已达到了目标，浅尝辄止，岂不知离目标还有很大的距离。所以，一定要制定明确的目标。

步骤一：转换说法。变“我要多锻炼”为“我要每天早晨慢跑 40 分钟。”

步骤二：分解目标，各个击破。要实现远大的理想，最好把这个远大的理想分解成一个个具体目标。从头做起，由易到难，循序渐进，一步一个小目标，步步扎实，步步切合实际，这样才能步步成功，增加自信，才能持之以恒，最终到达胜利的彼岸。

（二）自我磨炼

所谓自我磨炼，就是在日常生活中从小事做起，严格要求自己，不达目的誓不罢休。如果能雷打不动地坚持自我磨炼，坚持计划实现小目标，就会培养出顽强的意志。

例如，制订俯卧撑的一周计划。

热身准备：第一天做 10 个。

进入状态：后两天做 15 个。

加大数量：以后每天逐渐增加个数……

挑战极限：最后一天想一想，你认为你最多能做多少个？而后试试看，你能否择难而进，从量变到质变，在下一周的锻炼中有一个新的突破呢？

（三）克服困难，用于攻坚

俗话说：“挫折可使人成熟，失意可使人清醒，失败可使人坚强。”培养坚强的意志，就必须不怕困难，勇于战胜一切艰难困苦。

1. 以平常心看待挫折与失败

失败是成功之母。挫折与失败是人们经常遇到的。许多人在成功之前都经历过磨难和失败。人生不如意十之八九，不要把失败看成灭顶之灾，应以平常心对待挫折，把失败看作平常事。

2. 化阻力为动力，保持前进的驱动力

当上帝为你关上一扇门时，也会为你打开一扇窗。保持乐观的态度，看到事物积极的方面能够使我们满怀信心继续前进。如果一个人总能从失败中看到成功，从危机中看到生机，从困境中看到希望，并付诸行动，他就塑造了自己的坚毅性格。

（四）寻找支持力量

坚强的意志除了靠自己的毅力外，社会支持也是重要的因素。人都有从众的心理，如果多数人都反对你，那么你在行动时就会感到脱离群体的孤独和恐惧，很难坚持下去。而当你感到有可以信赖的人在全力关心、爱护、尊重和支持你的时候，你就会感到温暖，就有了行动的力量。因此，要培养自己坚强的意志，还要恰当地寻找社会的支持力量。

1. 从榜样中寻找支持力量

遇到困难时，可以将历史中、现实中的人物作为榜样，以他们坚持不懈地奋斗的事迹作为鞭策自己前进的力量。例如，爱迪生在做了 2000 次实验后，才找到可以做白炽灯丝的钨；周围一些同学家境贫困，他们通过助学贷款、勤工俭学等途径，仍然刻苦努力学习。

2. 从人际关系中寻找支持力量

“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”在遇到困难、烦恼时，两个人共同分担，会较快地解决问题。你可以找你的朋友、同学等同龄人商量，听听他们的亲身经历，想想他们的体验；你也可以向教师、父母或其他长辈求助，他们经历的事情较多，经验丰富，能够提出周全的解决办法。所以，要善于积极地寻找帮助和支持。

四、反思体验

1. 情景模拟：恼人的英语过级考试！你很刻苦，专业成绩很好，但就是英语成绩一直提不上去，过级考试接二连三地被“击毙”。你的处理方法是什么？

2. 当遇到困难时，你会如何从积极的角度看待，哪些方法可以锻炼你意志的坚持性。

五、实践练习

（一）心理测试

意志力测试

测试导语：

苏东坡曾说，古之成大事者，不唯有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。坚强的意志是一个人成功的必要心理素质，只有坚持不懈，持之以恒，才能圆满地实现自己的人生目标。下面的测试将帮助你了解你的意志力有多强，能否处理好生活、工作、学习中的诸多难题。

本测试共 20 题，每题有 5 个选项：A. 完全符合；B. 比较符合；C. 无法确定；D. 不太符合；E. 很不符合，请选择适合你的一项。

测试开始:

1. 我很喜爱长跑、爬山等体育运动,但并不是因为我的天生条件适合这些项目,而是因为这些运动能够增强我的体质和毅力。

2. 我给自己定的计划,常常因为我自己的原因不能如期完成。

3. 我信奉“凡事不干则已,干就要干好”的格言,并尽量照做。

4. 我认为凡事不必太认真,做的成就做,做不成就算了。

5. 我对待一件事情的态度,主要取决于这件事情的重要性,即该不该做,而不在于我对这件事情的兴趣,即想不想做。

6. 有时我临睡前发誓第二天要开始干一件重要的事情,但到第二天这种干劲又没有了。

7. 在工作和娱乐发生冲突的时候,即使这种娱乐很有吸引力,我也会马上决定去工作。

8. 我常因读一本妙趣横生的小说或看一个精彩的电视节目而忘记时间。

9. 我下决心坚持的事情(如学外语),不论遇到什么困难(如工作忙),都能够持之以恒,坚持不懈。

10. 如果我在学习和工作中遇到了什么困难,首先想到的是先问一问别人有没有什么办法。

11. 我能长时间做一件无比枯燥的工作。

12. 我的爱好一会儿一变,做事情常常是“这山望着那山高”。

13. 我只要决定做一件事,一定是说干就干,绝不拖延到第二天或以后。

14. 我办事喜欢拣容易的先做,困难的能拖就拖,实在不能拖时,就三下五除二干完拉倒,所以别人不太放心让我干难度大的事。

15. 遇事我喜欢自己拿主意,当然也可以听一听别人的建议作为参考。

16. 生活中遇到复杂的情况时,我常常举棋不定,拿不定主意。

17. 我不怕做我从来没有做过的事情,也不怕一个人独立负责重要的工作,我认为这起码是一个锻炼自己的好机会。

18. 我生性就胆小怕事,没有百分之百把握的事情,我从来不敢做。

19. 我从来都希望能做一个坚强的、有毅力的人,而且我深信“功夫不负有心人”。

20. 我更相信机会,很多事实证明,机会的作用大大超过个人的艰苦努力。

计分标准:

在上述 20 道试题中,凡题号为单数的试题(1, 3, 5, 7, 9...),选择 A、B、C、D、E 分别得 5、4、3、2、1 分;凡题号为双数的试题(2, 4, 6, 8, 10...),选择 A、B、C、D、E 分别得 1、2、3、4、5 分。

测试结果:

91 分以上:意味着你的意志力十分坚强。

81~90 分:意味着你的意志力较坚强。

61~80 分:意味着你的意志力一般。

51~60 分:意味着你的意志力比较薄弱。

50 分以下:意味着你的意志力十分薄弱。

心理评析:

对于每一个要克服的障碍,都离不开意志力的作用;面对所执行的每一个艰难的决定,

我们所依靠的是内心的力量。事实上，意志力并非是生来就有或者具有不可改变的特征的，它是一种能够培养和发展的技能。

（二）心理故事

名人意志故事四则

1. 罗斯福的故事

一个小男孩几乎认为自己是世界上最不幸的孩子，因为患脊髓灰质炎而留下了瘸腿和参差不齐且突出的牙齿。他很少与同学们游戏或玩耍，老师叫他回答问题时，他也总是低着头一言不发。

在一个平常的春天，小男孩的父亲从邻居家讨了一些树苗，他想把它们栽在房前，他叫他的孩子们每人栽一棵。父亲对孩子们说，谁栽的树苗长得最好，就给谁买一件最喜欢的礼物。小男孩也想得到父亲的礼物，但看到兄妹们蹦蹦跳跳提水浇树的身影，不知怎么地，萌生出一种阴冷的想法：希望自己栽的那棵树早点死去。因此浇过一两次水后，再也没去搭理它。

几天后，小男孩再去看他种的那棵树时，惊奇地发现它不仅没有枯萎，还长出了几片新叶子，与兄妹们种的树相比，显得更嫩绿、更有生气。父亲兑现了他的诺言，为小男孩买了一件他最喜欢的礼物，并对他说，从他栽的树来看，他长大后一定能成为一名出色的植物学家。

从那以后，小男孩慢慢变得乐观向上起来。

一天晚上，小男孩躺在床上睡不着，看着窗外那明亮皎洁的月光，忽然想起生物老师曾说过话：植物一般都在晚上生长，何不去看看自己种的那棵小树。当他轻手轻脚来到院子里时，却看见父亲用勺子在向自己栽种的那棵树下泼洒着什么。顿时，一切他都明白了，原来父亲一直在偷偷地为自己栽种的那棵小树施肥！他返回房间，任凭泪水肆意地奔流。

几十年过去了，那瘸腿的小男孩虽然没有成为一名植物学家，但他成了美国总统，他的名字叫富兰克林·罗斯福。

爱是生命中最好的养料，哪怕只是一勺清水，也能使生命之树茁壮成长。也许那树是那样的平凡、不起眼；也许那树是如此的瘦小，甚至有些枯萎，但只要有养料的浇灌，它就能长得枝繁叶茂，甚至长成参天大树。

2. 霍金的故事

科学家霍金小时候的学习能力似乎并不强，他比同龄人很晚才学会阅读，上学后在班级里的成绩从来没有进过前10名，而且因为作业总是“很不整洁”，老师们觉得他已经“无可救药”了，同学们也把他当成了嘲弄的对象。在霍金12岁时，他班上有两个男孩子用一袋糖果打赌，说他永远不能成才，同学们还带有讽刺意味地给他起了个外号叫“爱因斯坦”。谁知，20多年后，当年毫不出众的小男孩真的成了物理界一位大师级人物。这究竟是什么原因呢？

原来，随着年龄渐长，小霍金对万事万物如何运行开始感兴趣，他经常把东西拆散以追根究底，但再想把它们恢复组装回去时，他却束手无策。不过，他的父母并没有因此而责罚他，他的父亲甚至给他担任起数学和物理学“教练”。在十三四岁时，霍金发现自己

对物理学方面的研究非常有兴趣，虽然中学物理学太容易太浅显，显得特别枯燥，但他认为这是最基础的科学，有望解决人们从何处来和为何在这里的问题。从此，霍金开始了真正的科学探索。

3. 宋濂的故事

宋濂小时候喜欢读书，但是家里很穷，也没钱买书，只好向别人借，每次借书，他都讲好期限，按时还书，从不违约，人们都乐意把书借给他。一次，他借到一本书，越读越爱不释手，便决定把它抄下来。可是还书的期限快到了，他只好连夜抄书。时值隆冬腊月，滴水成冰。他母亲说：“孩子，都半夜了，这么寒冷，天亮再抄吧。人家又不是等这书看。”宋濂说：“不管人家等不等这本看，到期限就要还，这是信用问题，也是尊重别人的表现。如果说话做事不讲信用，失信于人，怎么可能得到别人的尊重。”又一次，宋濂要去远方向一位著名学者请教，并约好见面日期，谁知出发那天下起了鹅毛大雪。当宋濂挑起行李准备上路时，母亲惊讶地说：“这样的天气怎能出远门呀？再说，老师那里早已大雪封山了。你这一件旧棉袄，也抵御不住深山的严寒啊！”宋濂说：“娘，今天不出发就会误了拜师的日子，这就失约了；失约，就是对老师不尊重啊。风雪再大，我都得上路。”当宋濂到达老师家里时，老师称赞地说道：“年轻人，守信好学，将来必有出息。”

4. 林纾苦读成大器

林纾小时候家里很穷，却爱书如命，买不起书，就只好向别人借来自己抄，按约定的时间归还。他曾在墙上画了一具棺材，旁边写着“读书则生，不则入棺”，把这8个字作为座右铭来鼓励、鞭策自己。这句名言的意思是他活着就要读书，如果不读书，还不如死去。他常常起五更睡半夜地摘抄、苦读。他每天晚上坐在母亲做针线活的清油灯前捧着书孜孜不倦地苦读，一定要读完一卷书才肯睡。由于家穷，加上读书的劳累，他18岁时患了肺病，连续10年经常咳血，但他卧在病床还坚持刻苦攻读。到22岁时，他已读了古书2000多卷，30岁时，他读的书已达1万多卷了。他曾经说：“用功学习虽是苦事，但如同四更起早，冒着黑夜向前走，会越走越光明；好游玩虽是乐事，却如同傍晚出门，趁黄昏走，会越走越黑暗。”他不懂外文，但由于他的文学功底深厚，竟采用世人很少见的翻译书的方式：先后由十多个懂外文的人口述，他做笔译，将英、美、法、俄、日等十几个国家的1700余部名著翻译成中文，开创了中国翻译外国文学著作的先例，影响很大。

（三）趣味阅读

5 招增强意志力

好习惯谁都想坚持，但无奈90%的人因为缺乏意志力而无法坚持。《美国新闻》载文刊出心理学家总结出的5个增强意志力妙招，不妨一试。


（1）多考虑长期后果，不贪图短期快乐。哥伦比亚大学一项新研究发现，点香烟之前，与考虑短期快感的人相比，考虑吸烟长期危害的人更能抵挡住香烟的诱惑。耶鲁大学医学院心理学教授赫蒂表示，人们可以利用“思考未来”模式，增强意志力。

（2）转移视线。心理学家麦戈尼格尔建议，当恶习袭来时，轻握拳头能将注意力转移到握拳动作及感觉上。

(3) 确立切实可行的小目标。大量研究表明,接受较小改变(如坐直身体等)的人在自控力测试中成绩更好。目标较小,实现的可能性就越大。麦戈尼格尔建议,将自己制定的目标减半,有助于提高意志力。

(4) 不饿肚子,不剥夺睡眠。佛罗里达州立大学的研究人员发现,与吃饱肚子的人相比,由于不吃饭而导致低血糖的人,在自控力测试中得分更低。每晚睡眠不足6小时的人,也有同样的糟糕表现。

(5) 坚持3周时间。一种新习惯的养成必须通过大约21天的过渡期,这样大脑才能将新习惯视为日常活动。另外,偶尔一次未能坚持并不代表计划失败。



成功的人和不成功的人就差一点点：成功的人可以无数次修改方法，但绝不轻易放弃目标；不成功的人总改目标，就是不改方法。

第五章 科学规划人生

第一节 职业生涯规划的策略与技巧

凡事预则立，不预则废。人生就是一次有去无返的旅途。职业生涯占人生中的大半生，在这一过程中，人生要获得成功和活得有价值有意义，就需要能量与动力、目标和方向。为此，我们必须规划好自己的职业生涯，这样才能实现完美的人生。

一、心理透视镜



案例

缺少规划，职业迷茫

小林，26岁，安徽某大学毕业生，本科学历，中文专业，参加工作已4年多。刚毕业时，父母把她安排到了一家报社做编辑，但由于文笔不好，工作成绩始终不行，压力越来越大的小林就辞职了。第二份工作是一家公司的文员，平时做一些打字之类的琐碎小事，学不到什么东西，于是小林又辞职了。后来她又找了几份工作，都和第二份工作差不多。目前小林在一家公司做经理秘书，对这份工作，小林还是比较满意的。

最近同学聚会，小林发现周围的老同学都比自己发展得好，有些已当上了经理。再看看自己，经理秘书虽听起来不错，但说不定哪天就失业了，所以小林想换一份稳定的工作。想来想去，除了文员、经理秘书之外，她也想不出其他工作了。她该怎么办呢？

心理分析：小林的问题就是典型的“职业迷茫”问题。造成“职业迷茫”的直接原因就是缺少职业规划。那么，职业规划到底应该怎么做呢？科学的职业规划应包括适合自己的职业目标和职业发展路径。职业目标是职业规划的重点，其正确与否直接关系到事业的成败。从职业目标上看，小林缺少清晰明确的职业目标。要摆脱目前的状态，须先确定自己的职业目标。职业目标的不同决定了发展路径的不同，以小林为例，如果把行政管理作为职业目标，目前的文员工作是比较符合这个目标的发展路径的。文员 行政助理 行政主管 行政经理 行政总监，可以算是一条很清晰的发展轨迹。

职业生涯决策是个人针对自己的个性因素，对工作岗位类别进行比较、挑选和确定，是人生的一种重大选择。做出职业生涯决策，意味着我们将走上自己的工作岗位，开始我们的职业生活，它是人生的一个重大转折点。

二、心理论坛

（一）生涯与职业生涯

1. 生涯

生涯，英文是“Career”，“生”即“活着”，“涯”即“边界”。广义上理解，“生”，自然与一个人的生命相联系；“涯”，则有边际的含义，即人生经历、生活道路和职业、专业、事业。关于什么是生涯，国内外理论界有多种多样的解释。

杨朝祥——生涯是一个人在其职前、职业及退休后的生活中所拥有的各种重要职位、角色的总和。

林幸台——生涯是一个人一生中所从事的工作，以及其担任的职务、角色，但同时也涉及其他非工作、职业的活动。

金树人——“生涯”一词涵盖了以下3个重点：生涯的发展是一生当中连续不断的过程；生涯包括个人在家庭、学校和社会中与工作活动有关的经验；这种经验塑造了独特的生活方式。

沙特尔——生涯是指一个人在工作生活中所历经的职业或职位的总称。

舒伯——生涯是生活中各种事件的演进方向和历程，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。

霍尔——生涯是指人终其一生，伴随工作或职业的有关经验与活动。

麦克丹尼斯——生涯是指个人终其一生所从事工作与休闲活动的整体生活形态。

韦伯斯特——生涯是指个人一生职业、社会与人际关系的总称，即个人终身发展的历程。

从以上的一些观点我们可以看出，生涯大致上包含以下2个因素：历程性，基本上学者已经将终其个人一生作为生涯的时间限定；与个人角色相关性，即个人从事的职业、活动、经验等不同角色生涯所关心的重点。本书综合不同人对于生涯概念的陈述，我们认为生涯发展大师萨帕对于生涯的定义是一个比较全面的定义，这一定义也是目前生涯学者比较一致的观点：生涯是生活中各种事件的演进方向和历程，统合了个人一生中的各种职业与生活的角色，由此表现出个人独特的自我发展组型。生涯是人生自青春期至退休之后，一连串有酬或无酬职位的综合，除了职位之外，还包括任何和工作有关的角色，如副业、

家庭和公民的角色等。生涯只存在于人们追求它之时，是以个人为中心的（吴芝怡，《生涯辅导与咨询——理论与实务》）。

2. 职业生涯的含义及其特点

在了解了生涯的含义之后，再来看何谓职业生涯及其特点。

（1）职业生涯的含义。

关于什么是“职业生涯”，目前世界上有多种多样的解释和界定，众说纷纭。例如，美国学者罗斯威尔将职业生涯界定为人的一生中与工作相关的活动、行为、态度、价值观、愿望的有机整体。施恩则将职业生涯分为外职业生涯和内职业生涯。外职业生涯是指经历一种职业的过程，包括招聘、培训、晋升、解雇、退休等各个阶段。内职业生涯更多地注重于所取得的成功或满足主观感情以及工作事务与家庭义务、个人消闲等其他需求的平衡，也就是内心的自我实现感。中国学者将职业生涯分为广义和狭义两种。广义的职业生涯是指从职业能力的获得、职业兴趣的培养、选择职业、就职，直到最后完全退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程，其下限从0岁人生起点开始。狭义的职业生涯则是指从职业学习开始，踏入社会、从事工作直到职业劳动的最后结束、离开工作岗位为止这段人生职业工作历程。

从个人的角度来说，职业是指个人在生涯中扮演的一系列工作角色。简单来说，职业生涯是指一个人从学习开始到职业劳动最后结束的过程。职业生涯是现在比较流行的一个概念，它的流行源于当前越来越宽松的工作环境以及教育的普及。越来越少的限制给人们提供了自由选择的空间，而这种自由就让许多人产生了迷惑——到底哪种选择是最合适的呢？许多人在工作过程中逐渐产生了这样的困惑：感觉目前所从事的工作并不是自己所喜爱的，而什么样的工作才是真正适合自己的呢？自己也并不清楚。在茫然中，不自觉地开始以消极的态度对待工作。等到有一天忽然明白了自己应该做什么，又觉得时间已经蹉跎了太久。因此，人力资源专家建议大家要学会设计自己的职业人生。

从以上种种定义可以看出，虽然定义的角度或方式不同，但这其中都包含这样几个元素：第一，这是一个个体的行为经历，与组织或群体关系较小，它随主体的不同有很大的变化；第二，这个生涯是以职业为核心的，是一个人一生之中的工作任职经历；第三，这是一个发展的过程，这个过程随着时间的延续而改变。当今世界，很少有人能够终身从事某一职业，每个人都是在工作的过程中慢慢寻找最适合自己的职业，即使在同一职业中，个人的职位也在不断发展和变化着。职业生涯的改变有两种形式：一是职务的升迁，是在同一职业甚至同一单位中，一个人职位的不断晋升；二是职业的改变，是指一个人所从事工作内容的改变。这种改变，并不一定是工作或者单位的变动，也可以是在一个单位中从事不同的工作，这都属于职业生涯的良性发展。

（2）职业生涯的特点。

第一，独特性。

每个人从事某种职业的条件是不同的，对未来职业的憧憬是有差异的，对职业评价的角度是不一致的，在职业选择的态度上是多样性的，每个人在职业生涯过程中做出的努力也不尽相同，从而使每个人的职业生涯呈现出与别人有区别的个性。

第二，发展性。

每个人的职业生涯都是一种发展、演进的动态过程，是一个个体逐步实现其职业生涯

目标，并不断判定和实施新目标的过程。

第三，阶段性。

每个人的职业生涯发展过程都有若干个不同的阶段，绝不可能总是停留在一个阶段，职业生涯的各个阶段是紧密相连的。一般来说，前一个阶段是后一个阶段的基础，后一个阶段是前一个阶段的发展，各个阶段之间具有递进性。每个人在不同的职业生涯阶段的目标和任务是不相同的。

第四，整合性。

职业生涯涵盖了人生整体发展的各个方面，并非仅仅局限于工作或职位。每个人在职业生涯发展过程中或者从事某项工作时，不是孤立地做工作，而是与自己的家庭、业余生活等紧密地联系在一起。每个人所从事的工作，往往决定他的生活状态，而且职业与生活两者之间又很难区别。

第五，互动性。

个人的职业生涯是个人与他人、个人与环境、个人与社会互动的结果。人是社会关系的总和，人不能脱离社会而存在，个人职业生涯的状态、职业选择的观念、职业能力的锻炼、职业信息的掌握对其他人会产生影响，好的环境能坚定个人从事某种职业的信念。社会上新职业的出现，职业需求的变化，则会使个人对自己未来的职业生涯重新进行思考。

（二）人的生涯发展

个体的发展要经历不同的人生阶段。每个阶段个体都会面临一些来自社会环境的要求或任务，如入学问题、就业问题、婚姻问题等。这些要求或任务与个体身心特征的交互作用推动着个体的发展。

关于人的生涯发展问题，古今中外有各种分法和阐述。下面介绍几种生涯发展划分的观点。

1. 孔子对人生阶段的划分

《论语·为政》中论述了中国古代大思想家和教育家孔子的观点：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十随心所欲不逾矩。”中国人生学创始人辛立洲认为孔子的这一思想是将人生分为7个阶段。

第一阶段：从学前期。即从出生到15岁。这段时期人的心智开始形成，已开始学习生活中的基本知识。这一时期的学习主要是靠家长的安排或受外界环境的影响，通常并非主动学习。

第二阶段：立志学习时期，并开始社会实践。即15~30岁。与从学前期相比，这一阶段的学习更为主动、积极，并且与个人志向相结合，是有目的的学习和实践阶段。

第三阶段：自立时期。即30~40岁。这一时期人的心智已完全成熟，懂得了很多道理，并且在经济上和人格上独立了。

第四阶段：不惑时期。即40~50岁。经过多年的学习与实践，已形成完整的个人见解，不被外界事物所迷惑，办事不再犹豫，行为果断。

第五阶段：知天命时期。即50~60岁。丰富的人生经验可以让人认识自然规律，懂得自己的人生使命。

第六阶段：耳顺时期。即 60～70 岁。总结经验，能够冷静地倾听别人的意见，分真伪，辨是非。

第七阶段：从心所欲、不逾矩时期。即 70 岁以上。从心所欲并非为所欲为，更不是为非作歹。处于这个阶段，能够做到言行自由，同时不违背客观规律和道德规范。

2. 卡耐基对人生阶段的划分

美国钢铁大王卡耐基也将人生每 10 年作为一个阶段。他的观点是：变化的 20 岁，充实的 30 岁，成熟的 40 岁，秋暮的 50 岁。其基本含义是：20～30 岁是变化期；30～40 岁是充实期；40～50 岁是成熟期；50～60 岁是秋暮期。

3. 美国舒伯对人的生涯发展阶段的划分

舒伯将人的一生发展历程分为 5 个时期：成长期、探索期、建立期、维持期和衰退期。每个阶段有不同的发展任务。

(1) 成长期 (1～14 岁)。

在成长期中，人扮演的角色首先是儿童，入学后学生、休闲者或游戏者的角色在生活中占据了相当大的比例。该阶段的任务是发展自我概念，开始以各种不同的方式表达自己的需求，且经过对现实世界不断地尝试来修正自己的角色，同时了解工作的意义，发展对工作世界的正确态度。

(2) 探索期 (15～24 岁)。

在这个时期中，学生角色占据了主要地位，同时公民和工作者角色的重要性将与日俱增。这一阶段的青少年通过学校学习、社团活动、兼职打零工等机会，对自己能力及角色、工作世界进行深入的探索，从而使职业偏好逐渐具体化、特定化，并且初步建立职业目标。

(3) 建立期 (25～44 岁)。

在这一时期，发展成熟的工作者，需在某一适当的职业领域中确立其角色职位，并逐步建立稳固的地位。此时大部分人处于最具创造力的顶峰状态，身负重任、表现优良。

这一阶段的两个重要时期是：

第一，尝试期 (25～30 岁)：原以为适合的工作，后来可能发现不太令人满意，于是会有一些改变，此阶段的尝试是定向后的尝试，不同于探索阶段的尝试。

第二，稳定期 (31～44 岁)：当职业的形态都明确后，便力图稳定，努力在工作中谋取一个安定的位子。

(4) 维持期 (45～64 岁)。

在这一时期，个人工作如日中天、全力冲刺，事业发展达到顶峰，此时休闲者与公民的角色逐渐变得重要。这一阶段的任务是维持既有成就与地位。

(5) 衰退期 (65 岁到晚年)。

这一阶段，个人的身心状况已逐渐衰退，必须从原有工作退休，从而把相当多的时间投入到家庭，这时有更多时间从事休闲活动或者完成自己一直想做而未做的事。这一阶段的任务就是注重发展新的角色，寻求不同方式以替代和满足需求。

本书按以下标准对人的生涯发展进行了划分。

(1) 年龄。

我们可以把人的年龄分为以下 4 种。

生日年龄。生日年龄是从我们的出生日期开始计算的。我们平时说的多大年龄、过生日都是指生日年龄。民事权力能力的获得时间、民事行为能力的划分也都是以我们在身份证、户口本上的出生日期确定的。

生理年龄。生理年龄是以生理器官的发育成长情况为特征的。如果生理发育与生日年龄基本相符，则为生理发育正常；如果相对迟缓，则为发育不良或发育缓慢；如果发育过快，则为早熟，早老化。

社会年龄（或称心理年龄）。社会年龄是以我们在家庭或企业、行政机关等各种社会组织中担任某种角色的能力为标志的。有许多人在职业生涯中受挫，不是由于生日年龄小或生理年龄滞后，而是由于社会年龄不成熟。

容貌年龄。指一个人的外表所显示的年龄。容貌年龄可能会与生日年龄有所偏差，或是显得年轻，或是显得苍老。这不仅与遗传直接有关，更与后天的保养、健康、生活经历、职业生涯经历及心态紧密相关。

（2）人生发展周期。

人生发展随年龄也有相应的周期，按涉及的范围，我们可以将人生分为3个维度的发展周期。

生命周期。一个人的生命周期包括从受孕形成胚胎到死亡的全部历程。人的生命周期可分为人生生物生命周期和人生社会生命周期。

人生生物生命周期是从生理变化的角度看人的发展，其特征为单向性（出生 成长 成熟 衰老 死亡）和不可逆性。这使得我们在职业生涯发展中随时会觉察到时间的紧迫感，从而更体现出积极主动开发和管理职业生涯的意义。

人生社会生命周期是从参与社会活动的角度研究人生，这其中就包括了下面要讲的家庭周期和职业生涯周期，其特征是多向性（多种选择）和可重复性（重新回到某一阶段）。例如，一个人在确定职业时有多种选择的可能；毕业工作几年之后为了继续深造或学习另一门专业知识又回到学校重新成为学生。

家庭周期。涉及个人的家庭关系，包括生育，子女的教育和发展、以及使他们达到独立生活的“目标”等。例如，在不同的家庭周期上，你扮演的角色不同：子女、姐妹兄弟、夫妻、父母、祖父母……

职业生涯周期。包括一个人的学习，对一项职业或组织的生产性贡献，以及最终的退休。

3个周期之间有重叠并相互影响，这种相互影响对个人可能有益，也可能成为问题。

人在一生中扮演着不同的角色，从孩童、学生、上班族、社会公民直到为人父母，不同社会角色的组合形成了人的“生活风格”，这样的发展过程就构成了人的生涯。

（三）进行生涯规划的原因

要弄清楚为什么要进行生涯规划，首先要明确什么是生涯规划。简单来说，生涯规划就是对影响我们生涯发展的经济、社会、心理、教育、生理等各种因素的选择和创造。它通常建立在个体对自我全面、深刻的认识的基础之上，需要结合职业发展的一般特点。生涯规划是一个人尽其所能地规划未来生涯发展的历程，在考虑个人的智能、性向、价值以

及阻力的前提下，做妥善的安排，并借此调整和摆正自己在人生中的位置，使自己能适得其所。从定义可以看出，生涯规划是一个人主动的、有意识的行为。尽可能地规划生涯发展历程的意义在于：对于我们所能做到的，要全力以赴；至于生命中诸多个人无法掌握的因素，如地震、突如其来的天灾人祸等，我们必须冷静面对。简单地说，生涯规划就是找到引领自己坚定的方向。

1. 实施战略举措，经营美好未来

职业规划不是应变之策，而是经营未来。有效的职业规划，有利于明确人生未来的奋斗目标。一个人的事业究竟应向哪个方向发展，可以通过制定职业生涯规划明确起来。“目标之所以有用，仅仅是因为它能帮助我们从现在走向未来。”只有有了明确的目标，才能激励人们去奋斗，并积极创造条件去实现目标，以免漫无目标四处漂浮，随波逐流。

2. 把握自己，争取成功

职业生涯规划是以人的认识为基础，又要解决目标问题的，这些问题解决好了，也就把握住了自己。如何从一个学生转变成为一个精明的从业人员，对于我们来说，还有很长的一段路要走。现实竞争的残酷，并不允许你慢慢地成长，它要求每个人不仅要看清自己，还要看清前方，快速地成长起来。对于年轻人来说，可以有困惑，可以有迷茫，但绝不允许自己放弃努力。

3. 先给一个高度，经过努力会跳得更高

职业生涯规划，就是我们每一个人根据自己的实际工作能力和专业知识，大致设计好一个自己将要为之奋斗的目标，即自己以后要走的路。在前进的道路上，先给自己定下一个合适的高度，再通过自己一步一步地努力朝着那个方向前进，直至达到既定高度后再设新的高度，渐行渐高，那个前方的高度就是我们的未来。

4. 没有规划的人生注定要失败

亚里士多德曾经说过：“人是一种寻找目标的动物，他生活的意义仅仅在于是否正在寻找和追求自己的目标。”完全没有规划的职业生涯是注定要失败的。

三、心理策略

（一）明确职业生涯规划的意义

每年到了毕业时节，正是学子离开校门寻职觅业的旺季。有人找到很理想很合适自己的工作；有人则屡试屡败，没有一个公司或机构录取他；或者有些人对于市场上的工作都不太满意，感到不符合自己的理想，不知要找哪一个，抉择标准在哪里。到最后尘埃落定之后，我们发现了下面的现象：有人找到很满意、适才适学的工作；有人胡乱找了一个工作充数，但并不是很适合或满意；有人很认真地找，但勉强找到不是很满意、很合适的工作，觉得“大材小用”或“学非所用”；当然也有找不到工作的一群人，包括不想工作，或没有理想的工作而不就业，以及没被任何一家机构录取的。

因此，职业生涯规划是非常重要的，它对个人具有以下重要意义。

1. 发掘自我潜能，增强个人实力

一份行之有效的职业生涯规划将会：第一，引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；第二，引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析；第三，使你树立明确的职业发展目标与职业理想；第四，引导你评估个人目标与现实之间的差距；第五，引导你前瞻与实际相结合的职业定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会；第六，使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强你的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

2. 增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会

生涯发展要有计划、有目的，不可盲目地“撞大运”，很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始，古语讲，“凡事预则立，不预则废”就是这个道理。

3. 提升应对竞争的能力

当今社会充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存。职业活动的竞争非常突出。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。而不少应届大学毕业生不是首先坐下来做好自己的职业生涯规划，而是拿着简历与求职书到处乱跑，总想会撞到好运气找到好工作。结果是浪费了大量的时间、精力与资金，到头来感叹招聘单位有眼无珠，不能“慧眼识英雄”，叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性，认为找到理想的工作需要的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件，认为职业生涯规划纯属纸上谈兵，简直是耽误时间。这是一种错误的理念，实际上未雨绸缪，先做好职业生涯规划，磨刀不误砍柴工，有了清晰的认识与明确的目标之后再把求职活动付诸实践，这样的效果要好得多，也更经济、更科学。

（二）生涯规划的基本原则

（1）明确性：生涯规划的目标和达到该目标的措施要非常清晰。

（2）时间性：生涯规划的事实策略和行动方案应该附有明确的时间表，以便及时调整和修改。

（3）过程性：未来有很强的不确定性，所以规划需有必要的弹性，能随着条件的变化做出调整。

（4）可操作性：生涯规划是需要具备事实基础的，并非是美好的虚构和想象，否则我们的规划只能是一种假想，无法得以实现。

（5）持续性：生涯规划要顾及生涯发展的整个过程，各个发展阶段需能顺利衔接。

（三）生涯规划成功的条件

生涯规划是人生的大事，执行的时间长，任何人在漫长的生涯中，都可能遭遇到许多无情的冲击，若得不到外力的支持，就可能一蹶不振。再好的生涯规划，如果不具备一定

的条件，也是无法得以实现的。生涯规划成功应具备以下主要条件。

(1) 身体健康。

健康的身体是成功的最大资源，身体不健康，一切归零，任何计划均都无法执行，哪有成功可言。

(2) 应有贯彻执行的毅力与决心。

生涯规划是一生的计划，若缺乏克服困境的毅力与贯彻始终的决心，势必无法达成目标。

(3) 有改变不良习性与嗜好的决心。

(4) 良好的人际关系。

人际关系圆融者，当身处困境时不会被人落井下石、扯后腿，反而常得到意想不到的救援，能转危为安，迈向成功之道。

(5) 能接纳建言，适时调整自己。

切莫固执己见，关闭沟通之管道。应待人诚恳、信守承诺，有接受批评的雅量，如此方能得到他人的建言，借以调整自己，让自己更加稳健成熟，易成功。

(6) 善用社会资源充分发挥效能。

执行生涯计划，有可能因个人或家庭资源的匮乏而影响执行成果，甚至无力继续执行，此时宜广泛运用政府、民众团体、慈善团体、财团法人基金会的既有资源，必能有效完成既定目标。

(三) 职业生涯规划的基本步骤

个人职业生涯规划是个人对自己一生职业发展道路的设想和规划，它包括选择什么职业，以及在什么地区和什么单位从事这种职业，包括在这个职业队伍中担负什么职务等内容。职业生涯规划还有一个广义的概念，即不但是对于自己职业发展目标和道路的设计，还包括在职业生涯的过程中，怎么运用各种信息和方法，去获得更大的成功。因此，广义的职业生涯规划，可以说就包含了两个方面的内容：一是职业生涯设计（这也可以看作狭义的职业生涯规划）；二是职业生涯发展，即如何去实践已经制定好的职业目标。

职业生涯规划主要包括自我分析、确立目标、环境分析、职业定位、实施策略、评估与反馈 6 个步骤。下面对这几个步骤进行分析。

1. 自我分析

自我分析就是要全面地了解自己。一个有效的职业生涯规划必须是在客观充分地熟悉自身条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己、了解自己，做好自我评估，包括自己的爱好、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。即要弄清自己想干什么、能干什么，在众多的职业面前选择最适合自己的。自我分析可以采用很多测评工具，如 MBTI（迈尔斯布里格斯类型指标）、16PF（卡特尔 16 种人格因素问卷）、霍兰德职业性向、艾克森人格等测评工具，还可以进一步做自己的智商、情商、各项能力测评等，尽可能深入地了解自己。特别不要忘记让你的同事和家庭成员甚至是挚交好友来评价你，给你意见，这些意见往往很中肯，从现实生活的角色角度了解你自己。

2. 确立目标

确立目标是制定职业生涯规划的关键，通常目标有短期目标、中期目标、长期目标和人生终极目标之分。长远目标需要个人经过长期艰苦努力、不懈奋斗才有可能实现，确立长远目标时要立足现实、慎重选择、全面考虑，使之既有现实性又有前瞻性。短期目标更具体，对人的影响也更直接，也是长远目标的组成部分。大凡成功的人多数都是一开始就树立了长远目标并坚持不懈地奋斗，所以目标就是我们的航标和动力之源。关于人生目标我们有一个“人生蓝图表”，大家可以通过这个表来分解目标，平衡自己的人生。

3. 环境分析

职业生涯规划要充分熟悉与了解相关的环境，评估环境因素对自己职业生涯发展的影响，分析环境条件的特点、发展变化情况，把握环境因素的优势与限制。首先，是对社会大环境的认识与分析，如当前社会政治、经济发展趋势；社会上较热的职业门类与需求状况；自己所选择职业在当前与未来社会中的地位；社会发展趋势对自己职业的影响等。其次，是对自己所选企业的外部环境的分析，如所从事行业的发展状况及前景，在本行业中的地位与发展趋势，所面对的市场状况等。环境分析采用 PEST 模型（宏观环境分析模型），对你所在的社会环境和企业环境进行分析，之后结合自我分析的结果，将分析的结果罗列出来，做好自己的职业生涯机会表。

4. 职业定位

职业定位就是要为职业目标与自己的潜能以及主客观条件谋求最佳匹配。良好的职业定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大爱好、最有利的环境等信息为依据的。职业定位过程中要考虑性格与职业的匹配、爱好与职业的匹配、特长与职业的匹配、专业与职业的匹配等。职业锚可以帮助我们做好职业定位，分析和确定自己的职业锚很关键。同时职业定位应注重：依据客观现实，考虑个人与社会、单位的关系；比较鉴别，比较职业的条件、要求、性质与自身条件的匹配情况，选择条件更合适、更符合自己特长、更感兴趣、经过努力能很快胜任、有发展前途的职业；扬长避短，看主要方面，不要追求十全十美的职业；审时度势，及时调整，要根据情况的变化及时调整择业目标，不能一成不变。

5. 实施策略

实施策略就是要制定实现职业生涯目标的行动方案，要有具体的行为措施来保证。没有行动，职业目标就是一种梦想。要制定周详的行动方案，更要注重去落实行动方案。按照规划的短期、中期、长远发展目标制定出阶段性的行动方案，再将阶段性的方案细化到日常可操作的层面。行动贵在坚持，养成习惯，很多不适应和麻烦会主动为你让路，良好的习惯是成功的保障，大胆去实施吧，只要认定了目标并坚持行动，成功就不远了。

6. 评估与反馈

职业生涯规划要在实施中去检验效果，及时诊断生涯规划各个环节出现的问题，找出相应对策，对规划进行调整与完善。整个规划流程中正确地自我评价是最为基础、最为核心的环节，这一环做不好或出现偏差，就会导致整个职业生涯规划各个环节出现问题。

四、反思体验

1. 自我反思：现在开始进行职业生涯设计太早了吗？
2. 自我评价：请评估自己的职业观。
3. 自我实践：请根据你的实际情况，运用所学知识制定自己的职业生涯规划。

五、实践练习

（一）推荐阅读

徐小平：不做人生规划，你离挨饿只有 3 天

徐小平，新东方教育科技集团董事，新东方文化发展研究院院长，被中国青年一代尊称为“人生设计师”。

靠自己的劳动赢得生存就是成功

难以找到工作的青年，一般有 3 种情况：一是缺少求职技巧的人；二是缺乏就业竞争力的人；第三种人我觉得最糟糕——他们认为“仅为生存工作是可耻的”，认为“高职大学生去当家政，扫厕所，去卖肉……是丢人的行为”。这种丢人的感觉，恰恰是最丢人的！

生存永远在成功之前，换言之，靠自己的劳动赢得生存，本身就是一种成功。假如上帝暂时没有给你很多机会，就让你扫厕所，那么你就必须面对现实，把厕所扫好。我在美国就扫过厕所。如今职场竞争激烈，人必须树立最基本的就业价值观：靠自己的劳动生存，永远是最基本的追求！只有把胃填饱之后，才有机会充实头脑，提升自己。

伟大出于平凡，辉煌也来自卑微，微软离破产永远只有半年，你离挨饿或许只有 3 天。首先要生存下来，才能更好地追求其他梦想。

我有个亲戚，大学刚毕业，去搬计算机，我说祝贺你了，就从搬运工做起。哪个旅馆的总裁不是从端盘子、打扫房间开始的？沃尔玛的创始人，就是从一个小杂货店起家的；美国著名影星史泰龙、施瓦辛格，在成名之前都曾做过裸体模特；李嘉诚 14 岁就肩负养家糊口的重大责任，天天琢磨下一顿吃什么……当年我这个北京大学的教师，一心想成为音乐家或者哲学家，但到了美国，也感到生存的艰难。我洗碗扫地，给必胜客送外卖，就差流浪街头了。把滚烫的比萨在没有变冷变硬之前送到客户手上，成了我唯一的艺术追求。同事笑我：送个比萨也这么激情！可是我感到自豪，激情不是浮躁，不是幻想，激情是执着当下，全身心投入，激情是做好眼前事的一种素质。

我承认浮躁是一种时代必然。同样教育背景的人，有人月薪几万元人民币，有人 1000 元人民币，人心不可能不浮躁，但是，你必须把手头的工作做好，才可能真正进入一个成功者的境界。所谓成功者，并不单纯指百万富翁，也包括那些完美地完成一件工作，进而完成每件工作的人。

人生的伟大目标都是从养活自己开始的，立足生存，追求梦想，这就是从卑微的工作做起的基本意义所在。

骑驴找马的人，也不该虐待驴

任何人都必须有敬业精神，能把小事做好的人，成功的概率更大。永远不要抱怨工作有多么无聊、渺小，只要开始工作，就有改进、提升和扩充自己的机会。例如，背英语单

词，一天背 1000 个单词，你肯定背不下来，会精神崩溃，但如果一天背几十个单词，就能轻松做到，以少积多。反过来，假如你一开始就想做比尔·盖茨，学哲学的一上来就想超过黑格尔，忽略手头的工作，最终可能会一事无成。

可以骑驴找马，但不要虐待那头驴。既然要了这头驴，你就要把它当成自己的旅伴和爱人，认真对待。

再回头说说扫厕所，你能把你负责的厕所弄得干净明亮，卫生清洁标准也比以前提升一个星甚至两个星，就意味着职位的提升和薪水的增加。新东方发展早期，俞敏洪从讲台到灶台，从教室到厕所，什么都管，他还曾发明了一个“熏醋疗法”，祛除了厕所里面难以驱除的异味，至今“俞敏洪会扫厕所”还在被新东方的老人们传诵。

新东方还有一个出名的“扫地王”张少云。他来自贫穷的农村，在新东方实用英语学院读了两年非正式的大专英语，毕业后就在新东方看教室、打扫卫生，但他发誓“扫地也一定要扫出出息来，扫出前途来！”他一边干好本职工作，一边确定了在新东方教书的目标，在家里挂了一个小黑板，模拟课堂，一遍一遍地讲，一遍一遍地写，坚持了一年多。到了 2002 年年初，他把这小黑板带到新东方大楼，直接给招聘主管老师模拟讲课，一举成功。现在，张少云已经成为新东方学校最优秀的讲师之一。

不管做什么工作，一个人的工作做到别人无法替代的程度，就算成功。这种骑驴的态度，这种认真和敬业精神，才会感动上帝，也是个人能得到最大发展的直接原因。

要抛弃“普洛克路斯忒斯之床”

我在新书《邮箱里的灯光》（《骑驴找马》修订版）里提出了一个重要的思想：如果简单地以学历为准绳设计未来，人生的路就变得很窄；如果用市场需求来考虑、来测量自己，机会就会很多。这个思想，是针对中国社会依然盲目地追求高学历、追求留学、追求名校的风气而提出的。

我在书中讲了一则希腊神话故事《普洛克路斯忒斯之床》：恶魔普洛克路斯忒斯有一张床，他守在路口，见到行人就把他们抓来放在床上量一量，太长就用斧子砍去脚，短了就拉长，以便符合床的标准。结果被他丈量过的人，没有一个不是一命呜呼的。

为了符合社会公认的许多“神圣”制定但已经过时的人才标准，很多人也宁可把自己拉长或锯短。例如，英语学习者，不把能否进行英语交流当作标准，而把考四级、六级当作标准。事实是，成功并没有公式化的标准和模式。设想一下，假如姚明的父母是个“学历迷”，强迫他拿到学士、硕士、博士三个学位才打职业篮球，相当于要他接受“普洛克路斯忒斯之床”的标准，那么今天就没有姚明 NBA 的辉煌职业生涯了。

谈谈具体的案例。甲的家境窘迫，拿到法学学位又去考研。乙刚刚法硕毕业，就急着出国。他们都是以学位为中心，而不是以就业为中心，这样做违反市场规律。现在不少青年陷入追求高学位的盲目状态，认为出国是上品，考研是中品，就业是下品。

学历崇拜，出国崇拜，是坑害中国青年的一张普洛克路斯忒斯之床。这张床，威胁着当代中国青年奋斗的命运。以学位为中心来奋斗，是学位集体无意识，拿到学位未必得到前途；以就业资格为中心，是市场人才新规则，得到资格就可以获得工作，从而迈出成功的第一步！

黑夜给了我们黑色的眼睛，我们要用它来寻找黄金

不管从事什么工作，要用敏锐的眼光，打开所有的神经天线，像捕捉爱人的眼神那

• 134 •

2. 修理自行车。
3. 用木头做东西。
4. 开汽车或摩托车。
5. 用机器做东西。
6. 参加木工技术学习班。
7. 参加制图描图学习班。
8. 驾驶卡车或拖拉机。
9. 参加机械和电气学习班。
10. 装配修理机器。

统计“是”一栏得分：

A：艺术型活动

是 否

1. 素描/制图或绘画。
2. 参加话剧/戏剧。
3. 设计家具/布置室内。
4. 练习乐器/参加乐队。
5. 欣赏音乐或戏剧。
6. 看小说/读剧本。
7. 从事摄影创作。
8. 写诗或吟诗。
9. 进艺术（美术/音乐）培训
10. 练习书法。

统计“是”一栏得分：

I：调查型活动

是 否

1. 读科技图书和杂志。
2. 在实验室工作。
3. 改良水果品种，培育新的水果。
4. 调查了解土和金属等物质的成分。
5. 研究自己选择的特殊问题。
6. 解算术或玩数学游戏。
7. 物理课。
8. 化学课。
9. 几何课。
10. 生物课。

统计“是”一栏得分：

S：社会型活动

是 否

1. 学校或单位组织的正式活动。
2. 参加某个社会团体或俱乐部活动。
3. 帮助别人解决困难。
4. 照顾儿童。

5. 出席晚会、联欢会、茶话会。
6. 和大家一起出去郊游。
7. 想获得关于心理方面的知识。
8. 参加讲座会或辩论会。
9. 观看或参加体育比赛和运动会。
10. 结交新朋友。

统计“是”一栏得分：

E：事业型活动 是 否

1. 说服鼓动他人。
2. 卖东西。
3. 谈论政治。
4. 制订计划、参加会议。
5. 以自己的意志影响别人的行为。
6. 在社会团体中担任职务。
7. 检查与评价别人的工作。
8. 结交名流。
9. 指导有某种目标的团体。
10. 参与政治活动。

统计“是”一栏得分：

C：常规型（传统型）活动 是 否

1. 整理好桌面和房间。
2. 抄写文件和信件。
3. 为领导写报告或公务信函。
4. 检查个人收支情况。
5. 参加打字培训班。
6. 参加算盘、文秘等实务培训。
7. 参加商业会计培训班。
8. 参加情报处理培训班。
9. 整理信件、报告、记录等。
10. 写商业贸易信。

统计“是”一栏得分：

第三部分 你所擅长获胜的活动

下面列举了若干种活动，其中你能做或大概能做的事，请在“是”栏里打“√”；反之，在“否”栏里打“×”。请回答全部问题。

R：实际型活动 是 否

1. 能使用电锯、电钻和锉刀等木工工具。
2. 知道万用表的使用方法。
3. 能够修理自行车或其他机械。
4. 能够使用电钻床、磨床或缝纫机。

5. 能给家具和木制品刷漆。
6. 能看建筑设计图。
7. 能够修理简单的电气用品。
8. 能修理家具。
9. 能修理收录机。
10. 能简单地修理水管。

统计“是”一栏得分：

A：艺术型能力

是 否

1. 能演奏乐器。
2. 能参加二声部或四声部合唱。
3. 独唱或独奏。
4. 扮演剧中角色。
5. 能创作简单的乐曲。
6. 会跳舞。
7. 能绘画、素描或书法。
8. 能雕刻、剪纸或泥塑。
9. 能设计板报、服装或家具。
10. 写得一手好文章。

统计“是”一栏得分：

I：调研型能力

是 否

1. 懂得真空管或晶体管的作用。
2. 能够列举 3 种蛋白质含量多的食品。
3. 理解铀的裂变。
4. 能用计算尺、计算器、对数表。
5. 会使用显微镜。
6. 夜空中能识别 3 个星座。
7. 能独立进行调查研究。
8. 能解释简单的化学反应。
9. 理解人造卫星为什么不落地。
10. 经常参加学术的会议。

统计“是”一栏得分：

S：社会型能力

是 否

1. 有向各种人说明解释的能力。
2. 常参加社会福利活动。
3. 能和大家一起友好相处地工作。
4. 善于与年长者相处。
5. 会邀请人、招待人。
6. 能简单地教育儿童。
7. 能安排会议等活动顺序。

8. 善于体察人心和帮助他人。
9. 帮助护理病人和伤员。
10. 安排社团组织的各种事务。

统计“是”一栏得分：

E：事业型能力 是 否

1. 担任过学生干部并且干得不错。
2. 工作上能指导和监督他人。
3. 做事充满活力和热情。
4. 有效利用自身的做法调动他人。
5. 销售能力强。
6. 曾作为俱乐部或社团的负责人。
7. 向领导提出建议或反映意见。
8. 有开创事业的能力。
9. 知道怎样做能成为一个优秀的领导者。
10. 健谈善辩。

统计“是”一栏得分：

C：常规型能力 是 否

1. 会熟练地使用中文输入法打字。
2. 会用外文打字机或复印机。
3. 能快速记笔记和抄写文章。
4. 善于整理保管文件和资料。
5. 善于从事事务性的工作。
6. 会用算盘。
7. 能在短时间内分类和处理大量文件。
8. 能使用计算机。
9. 能搜集数据。
10. 善于为自己或集体做财务预算表。

统计“是”一栏得分：

第四部分 你所喜欢的职业

下面列举了多种职业，请逐一认真地看，如果是你有兴趣的工作，请在“是”栏里打；如果你不太喜欢、不关心的工作，请在“否”栏里打×。请回答全部问题。

R：实际型活动 是 否

1. 飞机机械师。
2. 野生动物专家。
3. 汽车维修工。
4. 木匠。
5. 测量工程师。
6. 无线电报务员。
7. 园艺师。

8. 长途公共汽车司机。

9. 电工。

统计“是”一栏得分：

S：社会型职业

是 否

1. 街道、工会或妇联干部。

2. 小学、中学教师。

3. 精神病医生。

4. 婚姻介绍所工作人员。

5. 体育教练。

6. 福利机构负责人。

7. 心理咨询员。

8. 共青团干部。

9. 导游。

10. 国家机关工作人员。

统计“是”一栏得分：

I：调研型职业

是 否

1. 气象学或天文学者。

2. 生物学者。

3. 医学实验室的技术人员。

4. 人类学者。

5. 动物学者。

6. 化学者。

7. 数学学者。

8. 科学杂志的编辑或作家。

9. 地质学者。

10. 物理学者。

统计“是”一栏得分：

E：事业型职业

是 否

1. 厂长。

2. 电视片编制人。

3. 公司经理。

4. 销售员。

5. 不动产推销员。

6. 广告部长。

7. 体育活动主办者。

8. 销售部长。

9. 个体工商业者。

10. 企业管理咨询人员。

统计“是”一栏得分：

A：艺术型职业

是 否

1. 乐队指挥。
2. 演奏家。
3. 作家。
4. 摄影家。
5. 记者。
6. 画家、书法家。
7. 歌唱家。
8. 作曲家。
9. 电影电视演员。

统计“是”一栏得分：

C：常规型职业

是 否

1. 会计师。
2. 银行出纳员。
3. 税收管理员。
4. 计算机操作员。
5. 簿记人员。
6. 成本核算员。
7. 文书档案管理员。
8. 打字员。
9. 法庭书记员。
10. 人口普查登记员。

统计“是”一栏得分：

第五部分 你的能力类型简评

下面两张表是你在 6 个职业能力方面的自我评定表。你可以先与同龄者比较自己在每一方面的能力，然后经斟酌后对自己的能力进行评估。请在表中适当的数字上画圈。数字越大，表示你的能力越强。注意，请勿全部画同样的数字，因为人的每项能力不可能完全一样。

表 A

R 型	I 型	A 型	S 型	E 型	C 型
机械操作能力	科学研究能力	艺术创作能力	解释表达能力	商业洽谈能力	事务执行能力
7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1

表 B

R 型	I 型	A 型	S 型	E 型	C 型
体育技能	数学技能	音乐技能	交际技能	领导技能	办公技能
7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1

第六部分 统计和确定你的职业倾向

请将第二部分至第五部分的全部测验分数按前面已统计好的 6 种职业倾向（R 型、I 型、A 型、S 型、E 型和 C 型）得分填入下表，并做纵向累加。

测试	R 型	I 型	A 型	S 型	E 型	C 型
第二部分						
第三部分						
第四部分						
第五部分 A						
第五部分 B						
总分						

请将上表中的 6 种职业倾向总分按大小顺序依次从左到右排列：

__型、__型 __型、__型、__型、__型

最高分__ 你的职业倾向性得分__ 最低分__

第七部分 你所看重的东西——职业价值观

这一部分测验列出了人们在选择工作时通常会考虑的 9 种因素（见所附工作价值标准）。现在请你在其中选出最重要的两项因素，并将序号填入下边相应空格上。

最重要：_____次重要：_____

最不重要：_____次不重要：_____

附：工作价值标准：

1. 工资高、福利好；
2. 工作环境（物质方面）舒适；
3. 人际关系良好；
4. 工作稳定有保障；
5. 能提供较好的受教育机会；
6. 有较高的社会地位；
7. 工作不太紧张、外部压力少；
8. 能充分发挥自己的能力特长；
9. 社会需要与社会贡献大。

以上全部测验完毕。

现在，将你测验得分居第一位的职业类型找出来，对照下表，判断自己适合的职业类型。

职业索引——职业兴趣代号与其相应的职业对照表：

R（实际型）：木匠、农民、操作 X 光的技师、工程师、飞机机械师、鱼类和野生动物专家、自动化技师、机械工（车工、钳工等）、电工、无线电报务员、火车司机、长途公共汽车司机、机械制图员、修理机器、电器师。

I（调查型）：气象学者、生物学者、天文学家、药剂师、动物学者、化学家、科学报刊编辑、地质学者、植物学者、物理学者、数学家、实验员、科研人员、科技作者。

A（艺术型）：室内装饰专家、图书管理专家、摄影师、音乐教师、作家、演员、记者、诗人、作曲家、编剧、雕刻家、漫画家。

S（社会型）：社会学者、导游、福利机构工作者、咨询人员、社会工作者、社会科学教师、学校领导、精神病科医生、公共保健护士。

E（事业型）：推销员、进货员、商品批发员、旅馆经理、饭店经理、广告宣传员、调度员、律师、政治家、零售商。

C（常规型）：记账员、会计、银行出纳、法庭速记员、成本估算员、税务员、核算员、打字员、办公室职员、统计员、计算机操作员、秘书。

下面介绍与你 3 个代号的职业兴趣类型一致的职业表，对照的方法如下：首先根据你的职业兴趣代号，在下表中找出相应的职业，如你的职业兴趣代号是 RIA，那么牙科技术员、陶工等是适合你兴趣的职业。然后寻找与你职业兴趣代号相近的职业，如你的职业兴趣代号是 RIA，那么，其他由这 3 个字母组合成的编号（如 IRA、IAR、ARI 等）对应的职业，也较适合你的兴趣。

RIA：牙科技术员、陶工、建筑设计员、模型工、细木工、制作链条人员。

RIS：厨师、林务员、跳水员、潜水员、染色员、电器修理、眼镜制作、电工、纺织机器装配工、服务员、装玻璃工人、发电厂工人、焊接工。

RIE：建筑和桥梁工程、环境工程、航空工程、公路工程、电力工程、信号工程、电话工程、一般机械工程、自动工程、矿业工程、海洋工程、交通工程技术人员、制图员、家政经济人员、计量员、农民、农场工人、农业机械操作、清洁工、无线电修理、汽车修理、手表修理、管工、线路装配工、工具仓库管理员。

RIC：船上工作人员、接待员、杂志保管员、牙医助手、制帽工、磨坊工、石匠、机器制造、机车（火车头）制造、农业机器装配、汽车装配工、缝纫机装配工、钟表装配和检验、电动器具装配、鞋匠、锁匠、货物检验员、电梯机修工、托儿所所长、钢琴调音员、装配工、印刷工、建筑钢铁工作、卡车司机。

RAI：手工雕刻、玻璃雕刻、制作模型人员、家具木工、制作皮革品、手工绣花、手工钩针纺织、排字工作、印刷工作、图画雕刻、装订工。

RSE：消防员、交通巡警、警察、门卫、理发师、房间清洁工、屠夫、锻工、开凿工人、管道安装工、出租汽车驾驶员、货物搬运工、送报员、勘探员、娱乐场所的服务员、装卸机操作工、灭害虫者、电梯操作工、厨房助手。

RSI：纺织工、编织工、农业学校教师、某些职业课程教师（诸如艺术、商业、技术、工艺课程）、雨衣上胶工。

REC：抄水表员、保姆、实验室动物饲养员、动物管理员。

REI：轮船船长、航海领航员、大副、试管实验员。

RES：旅馆服务员、家畜饲养员、渔民、渔网修补工、水手长、收割机操作工、搬运行李工人、公园服务员、救生员、登山导游、火车工程技术人员、建筑工作、铺轨工人。

RCI：测量员、勘测员、仪表操作者、农业工程技术、化学工程技师、民用工程技师、石油工程技师、资料室管理员、探矿工、煅烧工、烧窑工、矿工、保养工、磨床工、取样工、样品检验员、纺纱工、炮手、漂洗工、电焊工、锯木工、刨床工、制帽工、手工缝纫工、油漆工、染色工、按摩工、木匠、农民建筑工作、电影放映员、勘测员助手。

RCS：公共汽车驾驶员、一等水手、游泳池服务员、裁缝、建筑工作、石匠、烟囱修建工、混凝土工、电话修理工、爆炸手、邮递员、矿工、裱糊工人、纺纱工。

RCE：打井工、吊车驾驶员、农场工人、邮件分类员、铲车司机、拖拉机司机。

IAS：普通经济学家、农场经济学家、财政经济学家、国际贸易经济学家、实验心理学家、工程心理学家、心理学家、哲学家、内科医生、数学家。

IAR：人类学家、天文学家、化学家、物理学家、医学病理、动物标本剥制者、化石修复者、艺术品管理者。

ISE：营养学家、饮食顾问、火灾检查员、邮政服务检查员。

ISC：侦查员、电视播音室修理员、电视修理服务员、验尸室人员、编目录者、医学实验室技师、调查研究者。

ISR：水生生物学者、昆虫学者、微生物学家、配镜师、矫正视力者、细菌学家、牙科医生、骨科医生。

ISA：实验心理学家、普通心理学家、发展心理学家、教育心理学家、社会心理学家、临床心理学家、目标学家、皮肤病学家、精神病学家、妇产科医师、眼科医生、五官科医生、医学实验室技术专家、民航医务人员、护士。

IES：细菌学家、生理学家、化学专家、地质专家、地理物理学专家、纺织技术专家、医院药剂师、工业药剂师、药房营业员。

IEC：档案保管员、保险统计员。

ICR：质量检验技术员、地质学技师、工程师、法官、图书馆技术辅导员、计算机操作员、医院听诊员、家禽检查员。

IRA：地理学家、地质学家、声学物理学家、矿物学家、古生物学家、石油学家、地震学家、声学物理学家、原子和分子物理学家、电学和磁学物理学家、气象学家、设计审核员、人口统计学家、数学统计学家、外科医生、城市规划家、气象员。

IRS：流体物理学家、物理海洋学家、等离子体物理学家、农业科学家、动物学家、食品科学家、园艺学家、植物学家、细菌学家、解剖学家、动物病理学家、作物病理学家、药物学家、生物化学家、生物物理学家、细胞生物学家、临床化学家、遗传学家、分子生物学家、质量控制工程师、地理学家、兽医、放射性治疗技师。

IRE：化验员、化学工程师、纺织工程师、食品技师、渔业技术专家、材料和测试工程师、电气工程师、土木工程师、航空工程师、行政官员、冶金专家、原子核工程师、陶瓷工程师、地质工程师、电力工程量、口腔科医生、牙科医生。

IRC：飞机领航员、飞行员、物理实验室技师、文献检查员、农业技术专家、动植物技术专家、生物技师、油管检查员、工商业规划者、矿藏安全检查员、纺织品检验员、照

相机修理者、工程技术员、编计算机程序者、工具设计者、仪器维修工。

CRI：簿记员、会计、记时员、铸造机操作工、打字员、按键操作工、复印机操作工。

CRS：仓库保管员、档案管理员、缝纫工、讲述员、收款人。

CRE：标价员、实验室工作者、广告管理员、自动打字机操作员、电动机装配工、缝纫机操作工。

CIS：记账员、顾客服务员、报刊发行员、土地测量员、保险公司职员、会计师、估价员、邮政检查员、外贸检查员。

CIE：打字员、统计员、支票记录员、订货员、校对员、办公室工作人员。

CIR：校对员、工程职员、海底电报员、检修计划员。

CSE：接待员、通信员、电话接线员、卖票员、旅馆服务员、私人职员、商学教师、旅游办事员。

CSR：运货代理商、铁路职员、交通检查员、办公室通信员、簿记员、出纳员、银行财务职员。

CSA：秘书、图书管理员、办公室办事员。

CER：邮递员、数据处理员、办公室办事员。

CEI：推销员、经济分析家。

CES：银行会计、记账员、法人秘书、速记员、法院报告人。

ECI：银行行长、审计员、信用管理员、地产管理员、商业管理员。

ECS：信用办事员、保险人员、各类进货员、海关服务经理、售货员、购买员、会计。

ERI：建筑物管理员、工业工程师、农场管理员、护士长、农业经营管理人员。

ERS：仓库管理员、房屋管理员、货栈监督管理员。

ERC：邮政局长、渔船船长、机械操作领班、木工领班、瓦工领班、驾驶员领班。

EIR：科学、技术和有关周期出版物的管理员。

EIC：专利代理人、鉴定人、运输服务检查员、安全检查员、废品收购人员。

EIS：警官、侦查员、交通检验员、安全咨询员、合同管理者、商人。

EAS：法官、律师、公证人。

EAR：展览室管理员、舞台管理员、播音员、驯兽员。

ESC：理发师、裁判员、政府行政管理员、财政管理员、工程管理员、职业病防治、售货员、商业经理、办公室主任、人事负责人、调度员。

ESR：家具售货员、书店售货员、公共汽车的驾驶员、日用品售货员、护士长、自然科学和工程的行政领导。

ESI：博物馆管理员、图书馆管理员、古迹管理员、饮食业经理、地区安全服务管理员、技术服务咨询者、超级市场管理员、零售商品店店员、批发商、出租汽车服务站调度。

ESA：博物馆馆长、报刊管理员、音乐器材售货员、广告商售画营业员、导游、（轮船或班机上的）事务长、飞机上的服务员、船员、法官、律师。

ASE：戏剧导演、舞蹈教师、广告撰稿人、报刊及专栏作者、记者、演员、英语翻译。

ASI：音乐教师、乐器教师、美术教师、管弦乐指挥、合唱队指挥、歌星、演奏家、哲学家、作家、广告经理、时装模特。

AER：新闻摄影师、电视摄影师、艺术指导、录音指导、丑角演员、魔术师、木偶戏演员、骑士、跳水员。

AEI：音乐指挥、舞台指导、电影导演。

AES：流行歌手、舞蹈演员、电影导演、广播节目主持人、舞蹈教师、口技表演者、喜剧演员、模特。

AIS：画家、剧作家、编辑、评论家、时装艺术大师、新闻摄影师、男演员、文学作者。

AIE：花匠、皮衣设计师、工业产品设计师、剪影艺术家、复制雕刻品大师。

AIR：建筑师、画家、摄影师、绘图员、环境美化工、雕刻家、包装设计师、陶器设计师、绣花工、漫画工。

SEC：社会活动家、退伍军人服务官员、工商会事务代表、教育咨询者、宿舍管理员、旅馆经理、饮食服务管理员。

SER：体育教练、游泳指导。

SEI：大学校长、学院院长、医院行政管理员、历史学家、家政经济学家、职业学校教师、资料员。

SEA：娱乐活动管理员、国外服务办事员、社会服务助理、一般咨询者、宗教教育工作者。

SCE：部长助理、福利机构职员、生产协调人、环境卫生管理人员、戏院经理、餐馆经理、售票员。

SRI：外科医师助手、医院服务员。

SRE：体育教师、职业病治疗者、体育教练、专业运动员、房管员、儿童家庭教师、警察、引座员、传达员、保姆。

SRC：护理员、护理助理、医院勤杂工、理发师、学校儿童服务人员。

SIA：社会学家、心理咨询者、学校心理学家、政治科学家、大学或学院的系主任、大学或学院的教育学教师、大学农业教师、大学工程和建筑课程的教师、大学法律教师、大学数学、医学、物理、社会科学和生命科学的教师、研究生助教、成人教育教师。

SIE：营养学家、饮食学家、海关检查员、安全检查员、税务稽查员、校长。

SIC：描图员、兽医助手、诊所助理、体检检查员、监督缓刑犯的工作者、娱乐指导者、咨询人员、社会科学教师。

SIR：理疗员、救护队工作人员、手足病医生、职业病治疗助手。

(一) 一般学习能力倾向(G)	强 1	较强 2	一般 3	较弱 4	弱 5
1. 快而容易地学习新内容					
2. 快而正确地解数学题					
3. 你的学习成绩					
4. 对课文的字、词、段落篇章的理解、分析和综合能力					
5. 对学习过的知识的记忆能力					
(二) 言语能力倾向(V)	强 1	较强 2	一般 3	较弱 4	弱 5
1. 善于表达自己的观点					
2. 阅读速度和理解能力					
3. 掌握词汇量的程度					
4. 你的语文成绩					
5. 你的文学创作能力					

续表

(三) 算术能力倾向(N)	强 1	较强 2	一般 3	较弱 4	弱 5
1. 做出精确的测量					
2. 笔算能力					
3. 口算能力					
4. 打算盘					
5. 你的数学成绩					
(四) 空间判断能力倾向(S)	强 1	较强 2	一般 3	较弱 4	弱 5
1. 解决立体几何方面的习题					
2. 画二维度的立体圆形					
3. 看几何图形的立体感					
4. 想象盒子展开后的平面图					
5. 想象三维度的物体					
(五) 形态知觉能力倾向(P)	强 1	较强 2	一般 3	较弱 4	弱 5
1. 发现相同图形中的细微差别					
2. 识别物体的形状差异					
3. 注意物体的细节部分					
4. 观察物体的图案是否正确					
5. 对物体的细微描述					
(六) 书写知觉能力倾向(Q)	强 1	较强 2	一般 3	较弱 4	弱 5
1. 快而准地抄写资料(如姓名、日期、电话号码等)					
2. 发现错别字					
3. 发现计算错误					
4. 能很快查找编码卡片					
5. 自我控制能力(如较长时间抄写资料)					
(七) 眼手运动协调能力倾向(K)	强 1	较强 2	一般 3	较弱 4	弱 5
1. 玩电子游戏					
2. 篮球、排球、足球一类活动					
3. 乒乓球、羽毛球运动					
4. 打算盘能力					
5. 打字能力					
(八) 手指灵巧度(F)	强 1	较强 2	一般 3	较弱 4	弱 5
1. 灵巧地使用很小的工具					
2. 穿针眼、编织等使用手指的活动					
3. 用手指做一件小工艺品					
4. 使用计算器的灵巧程度					
5. 弹琴					
(九) 手腕灵巧度(M)	强 1	较强 2	一般 3	较弱 4	弱 5
1. 用手把东西分类					
2. 在推拉东西时手的灵活度					
3. 很快地削水果					
4. 灵活地使用手工工具					
5. 在绘画、雕刻等手工活动中的灵活性					

统计分数的方法：

1. 对每一类能力倾向计算总分数。对每一道题目，我们采取“强”“较强”“一般”“较弱”“弱”5个等级。每组5道题完成后，分别统计各等级选择的次数总和，然后用下面的公式计算出该类的总计次数（把“强”定为第一项，以此类推，“弱”定为第五项；第一项之和就是选“强”的次数和）。总计次数：（第一项之和×1）+（第二项之和×2）+（第三项之和×3）+（第四项之和×4）+（第五项之和×5）。

2. 计算每一类能力倾向的自评等级。自评等级：总计次数/5。

3. 将自评等级填入下表。

职业能力倾向	自评等级	职业能力倾向	自评等级
G		Q	
V		K	
N		F	
S		M	
P			

根据结果对照下表，可找到你适合的职业

职业类型	职业能力倾向								
	G	V	N	S	P	Q	K	F	M
生物学家	1	1	1	2	2	3	3	2	3
建筑师	1	1	1	1	2	3	3	3	3
测量员	2	2	2	2	2	3	3	3	3
测量辅导员	4	4	4	4	4	4	3	4	3
制图员	2	3	2	2	2	3	2	2	3
建筑和工程技术员	2	2	2	2	2	3	3	3	3
建筑和工程技术专家	2	3	3	3	3	3	3	3	3
物理科学技术家	2	2	2	2	3	3	3	3	3
物理科学技术员	2	3	3	3	2	3	3	3	3
农业、生物、动物、植物学的技术专家	2	2	2	2	3	3	3	3	3
农业、生物、动物、植物学的技术员	2	3	3	3	2	3	3	3	3
数学家和统计学家	1	1	1	3	3	2	4	4	4
系统分析和计算机程序编制者	2	2	2	2	3	3	4	4	4
经济学家	1	1	1	4	4	2	4	4	4
社会学家、人类学者	1	1	2	2	2	3	4	4	4
心理学家	1	1	3	4	4	3	4	4	4
历史学家	1	1	4	3	3	3	4	4	4
哲学家	1	1	3	2	2	3	4	4	4
政治学家	1	1	3	4	4	3	4	4	4
政治经济学家	2	2	2	3	3	3	3	3	5
社会工作者	2	2	3	4	4	3	4	4	4
社会服务助理人员	3	3	3	4	4	3	4	4	4
法官	1	1	3	4	3	3	4	4	4

续表

职业类型	职业能力倾向								
	G	V	N	S	P	Q	K	F	M
律师	1	1	3	4	3	4	4	4	4
公证人	2	2	3	4	4	3	4	4	4
图书管理学专家	2	2	3	3	4	2	3	4	4
图书馆、博物馆和档案管理员	3	3	3	2	2	4	3	2	3
职业指导者	2	2	3	4	4	3	4	4	4
大学教师	1	1	3	3	2	3	4	4	4
中学教师	2	2	3	4	3	3	4	4	4
小学和幼儿教师	2	2	3	3	3	3	3	3	3
职业学校教师（职业课）	2	2	2	3	3	3	3	3	3
职业学校教师（普通课）	2	2	3	4	3	3	4	4	4
内、外、牙科医生	1	1	2	1	2	3	2	2	2
兽医学家	1	1	2	1	2	3	2	2	2
护士	2	2	3	3	3	3	3	3	3
护士助手	2	4	4	4	4	2	2	3	2
工业药剂师	2	1	2	3	2	2	3	2	3
医院药剂师	2	2	2	4	9	2	3	2	3
营养学家	2	2	2	3	3	3	4	4	4
配镜师（医）	2	2	2	2	2	3	3	3	3
配眼镜商	3	3	3	3	3	4	3	2	3
放射科技人员	3	3	3	3	3	3	3	3	3
药物实验室技术专家	2	2	2	3	2	3	3	2	3
药物实验室技术员	2	3	3	3	3	3	3	3	3
画家、雕刻家	2	3	4	2	2	5	2	1	2
产品设计和内部装饰者	2	2	3	2	2	4	2	2	3
舞蹈家	2	2	4	3	4	4	4	4	4
演员	2	2	3	4	4	3	4	4	4
电台播音员	2	2	3	2	2	4	2	2	3
作家和编辑	2	1	3	3	3	3	4	4	4
翻译人员	2	1	4	4	4	3	4	4	4
体育教练	2	2	2	4	4	3	4	4	4
运动员	3	3	4	2	3	4	2	2	2
秘书	3	3	3	4	3	2	3	3	3
打字员	3	3	4	4	4	3	3	3	3
会计	3	3	3	4	4	2	3	3	4
出纳	3	3	3	4	4	2	3	3	4
统计员	3	3	2	4	3	2	3	3	4
电话接线员	3	3	4	4	4	3	3	3	3
办公室职员	3	4	3	4	4	3	3	4	4
商业经营管理	2	2	3	4	4	3	4	4	4

续表

职业类型	职业能力倾向								
	G	V	N	S	P	Q	K	F	M
售货员	3	3	3	4	4	3	4	4	4
警察	3	3	3	4	3	3	3	4	3
门卫	4	4	5	4	4	4	4	4	4
厨师	4	4	4	4	3	4	3	3	3
招待员	3	3	4	4	4	4	3	4	3
理发员	3	3	4	4	9	4	2	2	2
导游	3	3	4	3	3	5	3	3	3
驾驶员	3	3	3	3	3	3	3	4	3
农民	3	4	4	4	4	4	4	4	4
动物饲养员	3	4	4	4	4	4	4	4	4
渔民	4	4	4	4	4	5	3	4	3
矿工	3	4	4	3	4	5	3	4	3
纺织工人	4	4	4	4	3	5	3	3	3
机床操作工	3	4	4	3	3	4	3	4	3
锻工	3	4	4	4	3	4	3	4	3
无线电修理工	3	3	3	3	2	4	3	3	3
细木工	3	3	3	3	3	4	3	4	4
家具木工	3	3	3	3	3	4	3	4	3
一般木工	3	4	4	3	4	4	3	4	3
电工	3	3	3	3	3	4	3	3	3
裁缝	3	3	4	3	3	4	3	2	3

第二节 职业生涯发展目标与自我规划

职业目标是个人职业生涯规划的重要内容，职业生涯目标的设定是职业生涯规划的核心。有效的生涯设计需要切实可行的目标，以便排除不必要的犹豫和干扰，全心致力于目标的实现。如果没有切实可行的目标作为驱动力，人们很容易对现状妥协。

大学是人生中的黄金时期，是自我发展、自我完善的黄金资源。因此，每个高职大学生从入学的第一天起，就应该有积极的态度和自强不息的奋斗精神，主动规划好自己的高职大学生活。

一、心理透视镜



案例

往事可待成追忆，只是当时已惘然

广西某医科院校 2008 年毕业生胡某，在他的毕业感言中留下一段话：短短而又长长的

5 年,当大学历程走到尾声的时候,才会如此珍惜手中弥足珍贵的时间。白驹过隙,有我们灿烂的笑容、快乐的步伐和碧蓝的天空,一晃眼的功夫,结局已经悄悄地来临。默默地向那些课本中的文字祷告,都怪我平时对它们的疏离,往日课堂上的三心二意使它们与我擦肩而过。幸运女神是从不降临到没有足够准备的人面前的,虽然她也曾多次地对我微笑,但今时不同往日了,才明白一段旅程的结束只是另一段的开始,只是此时我走得举步维艰。理想真的和现实相差甚远。昏暗的寝室里,耀眼的屏幕前时间在悄悄地溜走,时间一直在悄悄地溜走。与时间赛跑不如和时间同行。我将不再迷惘,做好该做的事,不能为以前的不是过多地追悔了,后悔是失败者的墓志铭。学会珍惜和改过的人才能算得上是真的男儿。

心理分析:从胡某的身上我们看到了大学毕业时的后悔,因此,在大学期间如何进行时间管理对整个高职大学生涯具有至关重要的作用。“时间管理”所探索的是如何减少时间浪费,以便有效地完成既定目标。由于时间所具备的独特性,所以时间管理的对象不是“时间”,它是指面对时间而进行的“自我管理者的管理”。

高职大学生时间管理的关键就是事件的控制,即把每一件事情都能够控制得很好。高职大学生时间管理的目的在于提高学生的工作效率、学习效率、时间利用率,既要抓紧时间,合理利用,又要在单位时间内取得更大的工作成果和学习成果。高职大学生的时间管理主要是如何合理地安排时间来完成既定的目标。目标的确定是时间管理的基础,只有有了目标,才能科学合理地安排时间来实现这些目标。所以高职大学生的时间管理先要做好职业生涯规划与规划,确定追求的职业目标,然后制订一份计划,并实践计划,不断地反思时间管理是否合理,以便加以改进。

二、心理论坛

(一) 确立职业生涯发展目标的意义

所谓职业生涯发展目标,是指个人在选定的职业领域内在未来时点上所要达到的具体目标,包括阶段目标和长远目标。阶段目标是指个人职业生涯不同时间点所设定的阶梯式目标,如在校期间的目标,毕业后 3~5 年的目标,毕业后 10 年的目标等。长远目标主要是指整个职业生涯所要达到的目标。

哈佛大学曾有一个关于目标的著名的跟踪调查。调查对象是一群条件相似的年轻人,调查结果如下:3%的人有清晰且长期的目标,25 年来他们坚定地按照目标不懈努力,25 年后,他们大多成为社会各界的顶尖成功人士、社会精英;10%的人有清晰的短期目标,这些人后来大都生活在社会的中上层,他们不断完成预定的短期目标,生活水平步步上升,25 年后,他们成了各行各业不可或缺的专业人士,如医生、律师、高级主管等;60%的人目标不明确,他们后来能够安逸地生活与工作,但都没有特别的成就;剩下 27%的人,25 年来没有目标,他们后来几乎都生活在社会的最底层,经常抱怨,有的失业,靠社会救济。调查者因此得出结论:目标对人生有巨大的导向性作用。对于职业生涯而言,最重要的就是目标。一个人能够成就一番事业,在很大程度上取决于一个人有无正确而适当的人生目标。

目标是行动的导航灯,是你实现未来的动力所在。没有目标的人如同航行在茫茫大海中的孤舟,没有方向,不知所终。有了目标,便有了人生奋斗的方向。有了目标,内心的力量才会找到方向,茫无目标地飘荡终归会迷路,你内心那座无价的金矿,也终因没有被

开采而与平凡的尘土一样。

（二）确立职业生涯发展目标的原则

- （1）清晰性原则：考虑目标、措施是否清晰、明确，实现目标的步骤是否务实有效。
- （2）挑战性原则：目标或措施是否具有挑战性，还是仅保持其原来状况。
- （3）适应性原则：目标或措施是否有弹性或缓冲性，是否能依据环境的变化而进行调整。
- （4）一致性原则：主要目标与分目标是否一致，目标与措施是否一致，个人目标与组织发展目标是否一致。
- （5）激励性原则：目标是否符合自己的性格、兴趣和特长，是否能对自己产生内在激励作用。
- （6）合作性原则：个人的目标与组织的目标是否具有合作性与协调性。
- （7）具体原则：生涯规划各阶段的路线划分与安排，必须具体可行。
- （8）实际原则：实现生涯目标的途径很多，在进行规划时必须考虑到自己的特质、社会环境、组织环境以及其他相关的因素，选择确实可行的途径。
- （9）可评量原则：规划的设计应有明确的时间限制或标准，以便评量、检查，使自己随时掌握执行状况，并为规划的修正提供参考依据。
- （10）全程原则：拟定生涯规划时必须考虑到生涯发展的整个历程，做全程的考虑。

（三）高职大学生自我规划对职业生涯发展的重要意义

高职大学生就业力的高低、职业生涯的发展与个体的自我规划与管理有着密切的关联。如果高职大学生在临近毕业时才有就业的紧迫感，才去准备职场的各种技能、思维、习惯，那就为时过晚。有目标 and 没有目标不一样，目标高与目标低在大学毕业时的差别也显而易见。要提高就业力，就应该从进校之日起对自己的高职大学生涯进行合理的规划与管理，为将来职业生涯的发展奠定一个良好的开端。高职大学生自我规划对职业生涯发展的重要意义主要有以下几个。

1. 对职业生涯发展的导向作用

大学时代正值青年的宝贵年华，短短几年，一晃而过，经不起浪费，经不起折腾。成功学家拿破仑·希尔说：“你过去或现在的情况并不重要，你将来想要获得什么成就才最重要。除非你对未来有理想，否则做不出什么大事来。”帮助学生结合自身实际，更好地进行高职大学生涯规划，明确学什么，如何学，如何发展自我，如何确立合适的奋斗目标和职业理想，并把这些问题的思考、规划清楚，才会少走弯路，避免折腾与浪费。高职大学生自我规划的首要工作就是分析自身条件、专业特点和社会需求，确立一个合理的发展目标，包括学习、能力、特色、身心素质等，这是对学生素质的全面打造和导向。同时也引导高职大学生过上有目标、有计划的高职大学生活，避免出现信马由缰、漫无目的、得过且过、虚度时光的现象，从而促进学生就业力的提升，主动适应社会的需要。

2. 对职业生涯发展的激励作用

高职大学生自我规划为学生设计了一个明确的发展目标和职业目标指向，并有分阶段

的教育计划和发展计划,这样就可以激励学生把学习和能力等素质的发展提升为一种自觉自为的修炼,变“要我学”为“我要学”,“要我发展”为“我要发展”,从“我想学”到知道“如何学”,从“我要发展”到知道“如何发展”。同时,基于自身特点勾画出的美丽可及的远景,将产生一种积极向上、不懈追求的内在动力,从而有力地促进学生自我激励作用的形成,促进学生就业力的提升。

3. 对职业生涯发展的鞭策作用

高职大学生自我规划是高职大学生自我的“发展规划”“心灵之约”“行动之诺”,是以人为本管理思想的最好体现。生涯规划的全过程都体现了尊重人,充分发挥人的主动性、积极性和创造性的原则,因而生涯规划的本身具有约束、鞭策学生依照规划的发展内涵,不断前进向上的积极作用,从而促进就业力的提升。即在确定总体目标、规划发展阶段、制定实施措施的过程中,通过引导学生确定“跳一跳,够得到”的目标,落实分阶段“只要努力,就能做到的措施,建立自我发展个性突出,兼顾各个层面”的激励机制,就会使学生在发展的过程中得到“成功者”的自信和体验,进而以“成功者”的心态参与就业竞争,走向社会。

(四) 高职大学生自我规划的基本原则

1. 个性化原则

量体裁衣,这是大家都懂的道理。既然人们做一件裙子、衣服都要用皮尺在身上量来量去,那么在规划高职大学生涯及个人的发展前程时,更要“量体裁衣”,坚持个性化的原则。在高职大学生的培养目标上国家有共同的规格与要求,但在如何去实现培养目标的规划中,一定要从自身实际出发,即要贴近个人的志向、目标、兴趣和爱好,千万不能人云亦云,放弃自己的个性。世界上没有两片完全相同的树叶,人的个性也一样,依样画瓢就会失去自己的特色。

2. 合理性原则

合理性原则是指在规划高职大学生涯的目标时,要合理适度,过高或过低都会降低规划的效能。目标规划过低,轻易就能达到,就难以挖掘潜力,激起奋斗的动力,失去目标的激励作用。若目标规划过高,几经努力仍难以达到,就会失去信心,甚至怀疑自己的能力,进而对实现其他相关目标产生消极影响。因此,规划高校学生的目标时一定要适合自身的基本素质,以“跳”起来能达到为宜,通过一个个具体而又具可行性的目标的实现,确立自信,最终在整体上实现高职大学生发展目标。

3. 发展性原则

发展性原则是指高职大学生自我规划一定要有前瞻性、发展性,实现现实的自我与发展的自我(或称“未来的自我”)相结合,实现今天的发展与明天的发展相结合,为个人的可持续发展奠定坚实的基础。在高职大学生自我规划中,仅仅只从自身实际出发,完成大学阶段基本的学习任务或发展任务是不够的,还必须拓宽视野,放眼未来,着力于社会对高素质、高层次人才的需要和适应多种岗位群工作需要的多种能力、多种素质的发展,以时代和社会的基本要求为前提,既要立足校园,又要超越校园,实现高职大

学生自我规划与未来职业生涯规划相衔接。

4. 实践性原则

实践性原则是指高职大学生自我规划不能仅仅是规划，停留在口头上或纸面上，而是要用于指导实践，努力实践，成为高职大学生生活实践的蓝本。列宁曾经说过，一个行动比一打纲领还重要。高职大学生自我规划实际上就是高职大学生生活行动的纲领，如果束之高阁，不付诸实际的行动，将毫无作用。因此，高职大学生不仅要很好地规划高职大学生生活，还要努力实践该规划，做到真正的知行统一，规划与行动相一致。

三、心理策略

（一）确立职业生涯目标

职业生涯目标的确定包括人生目标、长期目标、中期目标与短期目标的确定，它们分别与人生规划、长期规划、中期规划和短期规划相对应。一般，我们首先要根据个人的专业、性格、气质和价值观以及社会的发展趋势确定自己的人生目标和长期目标，再把人生目标和长期目标进行分化，根据个人的经历和所处的组织环境制定相应的中期目标和短期目标。

1. 制定个人长远职业目标

（1）长远目标期限不可太长，也不可过短，一般以掌握在 10 年左右为宜。

（2）确定长远目标，建立自己的事业和职业需要，必须能够配合工作环境的需求，能从市场角度探求人生的人，必可得到清晰的目标。

（3）眼光放远，不要囿于现实和近期，就是说，放眼未来，预测可能的职业进步。

（4）寻找自己最渴望追求的东西，用心去思考和发现自己的长远职业目标。看清自己的欲望，是个人谋略的重要工具。雇员的长远目标，一靠雇员思考、反思而得来，是雇员以自己的价值观、信念、能力、特性与其理想或志向进行分析；二靠雇员创建得来，雇员异乎寻常的创意，使之超脱现实思想的限制，拓展更广阔的眼界，利于长远目标的确定。

2. 制定短期职业目标

已经选定长期目标，现在需要足够的理智和准确度，把长期目标转换成一个个具体的短期目标。短期目标是一种特殊工具，将长期目标具体化、现实化、可操作化，它是结果和行动之间的桥梁。长期目标和短期目标有机联系，构成一个金字塔形目标网，塔尖是长远目标，底部是无数个短期具体目标。

（1）短期目标必须清楚、明确、现实、可行。如果你对短期内期望完成的事业，有清晰而完整的概念，那么你差不多已完成目标的制定了。

（2）每一短期目标设输出目标 and 能力目标。所谓输出目标，即为达长远目标而设定的具体实施目标，是能以标准衡量是否完成的目标。能力目标则是为达到输出目标所需要的相应能力，是对于“为了达成我的输出目标，我必须擅长什么”问题的解答。

（二）做好自我规划的必要准备

职业规划应该从刚进大学时就开始。对自己的专业未来的发展应有所了解，需要掌握哪些知识和能力，以后这个专业的就业方向和发展前途，自己是否喜欢未来这个职业。要根据这些情况好好地规划自己的未来职业，安排好自己的高职大学生活。自我分析、自我定位是职业生涯规划的首要环节，它决定着个人职业生涯的方向，也决定着职业生涯规划的成败。在起步的时候很重要，所以就要考虑清楚，做好准备。

1. 认识自我

认识自我是高职大学生自我规划的基本前提，相当于职业规划中要弄清的“我是谁”“我是一个什么样的人”。认识自我是为了扬长补短，增强规划的匹配性和可行性。那么，从哪些方面去认识自我呢？

（1）了解自己的个人风格。个人风格也就是个性特征，每个人都是不同的。有的人办事缜密，思前顾后，进行周密的思考，以防失误；有的人行事草率，潦潦处之；有的人雷厉风行，说到做到；有的人拖拖沓沓，得过且过。那么，我的个人风格是什么呢？

（2）我的经历能证明什么，每个人都有一定的人生经历，能从自己的人生经历中悟出一点什么吗，哪些对规划是有用的，哪些是无用的？能证明吗？

（3）我具备了哪些知识与技能，其中哪些知识与技能是可以相互转换的，高职大学生除了书本知识外，还有什么“立”得起的谋生技能，特别是在一个全新的学习领域，对所有高职大学生都是一个空白的领域，得从零开始。原有的知识与技能在新的学习领域能够相互转换吗？必须清楚地明白这一点。

（4）我的兴趣与喜欢的职业是什么？选择了这个专业，但毕业后万一应聘不到合适的职位怎么办？还能干什么？还有哪些兴趣与爱好可以拓展我的素质，适应多种岗位的需要？

（5）我的价值观是什么？价值观是一个生存方式问题，指的是人应当如何活着才有意义、有价值。价值观影响人生观，可以决定一个人事业的成败。

（6）有无正确的自我评价？有些人很在乎别人怎样看自己，因为他对自我评价很低，没有正确的自我评价，很容易跟着感觉走，迷失自我，丧失信心。

2. 知道自己想干什么

这是要了解自我的职业取向，自己将来想从事什么样的工作岗位，这个工作岗位是否与自己的性格、兴趣、气质相符合，是否是自己愿意做的。实际上就是你的目标是什么，这相当于旅行要到达的目的地，或成才路上要达到的基本目标。如果一个人外出旅行自己都不知道要到哪里去，通常他哪里也去不了。如果一个人上了大学，在成才目标上没有有一个“靶位”式的定位，那么他通常也成不了才。不知道自己想干什么则什么也干不了。

3. 知道自己能干什么

这是要了解自己目前已有的知识和能力水平，找出“想干什么”和“能干什么”之间的“差”，这就是高校学生规划中应当努力的方向、奋斗的目标、要解决的问题。虽然不同的职业对高职大学生的知识、能力结构有不同的要求，但认清自己现有的知识和能力与未来职业要求的差距，就能找准方向，对症下药，提高效率。

4. 知道怎样去干

这实际上是要明确我该怎么干,也就是要确立“干”的目标,选择正确的“干”的途径和方法,以及如何通过这些途径和方法去达到目标,何时达到目标,这就是高职大学生规划的基本内涵与要求。

(三) 学会自我管理

1. 自我管理的概念

所谓自我管理,就是指个体对自己本身,对自己的目标、思想、心理和行为等表现进行的管理,自己把自己组织起来,自己管理自己,自己约束自己,自己激励自己,自己管理自己的事务,最终实现自我奋斗目标的一个过程。

对于不同的人,自我管理的范围和内容有所不同。高职大学生自我管理能力不仅包括严格要求自己、遵守学校的规章制度、按时上下课、认真听讲、及时完成作业,还包括了对自己的高职大学生生活或学习进行规划,制定长远的奋斗目标,充分调动自身的主观能动性与卓有成效地利用和整合自身的资源(时间、信息、身体、价值观等)而开展的自我认识、自我计划、自我激励、自我约束、自我控制,以促进自我发展的一系列管理过程。

2. 高职大学生自我管理的路径

(1) 管理好自己。

管理好自己,才能管理好规划。如何管理好自己?管理大师杜拉克说,人要问自己 5 个问题。

我的长处是什么?应该向周围的人寻求反馈并加以分析,发现自己真正的长处,然后努力完善自己的长处。再找到那些妨碍自己长处发挥的地方,然后改掉它。

我做事的方式是什么?例如,是擅长团队合作,还是习惯单打独斗等。不在于如何回答,而在于回答问题后所采取的行动。

我的价值观是什么?人和企业都有自己的经营价值观,如果两者相互冲突,就难以发挥绩效,这不是谁对谁错的问题。

我该去哪里工作?或者,至少知道不该去哪里工作,知道自己将来以怎样的方式去从事一项新工作。

我该贡献什么?这要考虑 3 个因素:一是形势的要求;二是基于自己的长处、做事方式和价值观,怎样能做出最大贡献;三是什么样的结果影响深远。认识自己后,付诸相应的行动,才是管理自己。

(2) 有充足的心理准备。

充足的心理准备是指对规划实施过程中可能出现的困难、挫折做好心理上的准备,或有预案。当一个人处于从一个无计划的、无序的状态中朝一种规范的、有序的状态转变的过程中时,是不可能迅速进入状态的,其中必定有反复,甚至会遇到规划的目标难以达到的情况,在这种情况下,就要进行反思,分析原因,甚至对规划做出一些小调整,以小步子逐渐向前推进,积小步而成大步,有时急于求成反而适得其反。

(3) 建立一套自我激励机制。

高校学生规划的实现,虽然条件、环境很重要,但最主要的还是靠内因,靠自我激励。

自我激励是指个体不依赖外力而自觉自为地向着确立的目标迈进,推动自己前进而体现出来的动力与意志的心理特征。当个体有了一个明确的、自己愿意为之付出努力的目标后,他就会全力以赴,集中精力地投入,即使碰到一些困难和挫折,也会努力克服,不达目的,誓不罢休。自我激励机制的建立,需要确立远大的目标,找到自己学习的榜样,同时也需要顽强的意志与毅力,始终使自己保持进取发展的态势。

(4) 经常自我反思。

反思可以看到自己的奋斗历程,从中看到自己的进步与不足,从而促进自己不断地从幼稚走向成熟。从某种角度上讲,高校学生规划是高职大学生为自己的成长和发展订立的“契约”,是自己对自己美好未来的承诺,而加强对生涯规划的自我管理,则是每个高职大学生实现自己承诺的保证。如果不信守诺言,一辈子也不会有出息,也不会成功,只能生活在社会的底层,生活在他人的冷眼里。因此,规划好高职大学生生活,并做好生涯规划自我管理,就能为职业生涯打开一扇成功之门。

四、反思体验

1. 自我反思:我的高职大学生涯该怎样度过呢?
2. 自我评价:我的生活有目标吗?
3. 自我实践:请根据你的实际情况,运用所学知识规划自己的高职大学生涯。

五、实践练习

(一) 推荐阅读

高职大学生生涯规划“七日谈”

九月金秋结硕果,十年寒窗展风华。当新生同学怀着激动、好奇的心情踏入大学校门时,一个崭新的时代开始了。如何快速地融入高职大学生生活完成角色转换,已成为摆在所有新生面前的一个刻不容缓的话题。一切从头开始,从高考中脱颖而出新生们又站在了同一条起跑线上,如何重新定位、规划人生、成就未来,值得我们一同认真去探讨。

星期一:高职大学生生活适应阶段(入学后2个月之内)。

高考的胜利令很多新生踌躇满志,对高职大学生生活充满了憧憬与幻想,几乎每个人都为自己确立了远大的目标。但是,这时大家对高职大学生生活还不够了解,对大学的认知只是停留在道听途说上,对于自我和环境的探索不够。

此时生涯目标的特点是:生涯目标的确立多来自于成长经历及外界的影响,目标高远,但显得空洞。

此时的规划任务有以下几个:

- (1) 适应高职大学生生活。
- (2) 积极进行自我探索,分析高中时建立起来的职业生涯目标,发现问题并修正目标。
- (3) 了解院系、专业设置。
- (4) 制订切实可行的大学阶段成长计划。
- (5) 进行专业的心理咨询和职业咨询。

星期二：高职大学生自我探索阶段（入学后3个月至第一学期结束前两个月）。

这时学生已经有了两个月的生活和学习经验，对高职大学生生活有了一定的了解，并且对自我有了一定的认识。随着对所学专业的进一步了解及高职大学生生活的深入，每一位学生的具体目标逐渐清晰起来。

这一阶段生涯目标的特点是：目标逐渐与所学专业结合。

生涯规划的任务如下：

（1）进一步进行自我探索，发现自身的优势、劣势、兴趣、爱好、性格、能力，发现自己希望提高的地方。

（2）根据发现确定阶段性具体目标。

（3）制订实现目标的计划并积极行动。

（4）参加校园文化活动和实践活动。

星期三：高职大学生职业生涯规划准备阶段（大学第一学期最后两个月至二年级结束前两个月）。

这一阶段大学生已开始适应高职大学生活，经过高职大学生生活的亲身体验和专业课程的学习，各方面的能力有了一定的提高，对自我的探索逐渐深入，并开始思考职业发展方向。学生们已建立了一定的人际关系，新环境的适应压力逐渐消退；这时高职大学生对于自己的性格、能力、优势、劣势、职业兴趣及将来的职业方向，社会对各种人才的需求，社会经济、政治的发展，社会各职业发展的趋势等状况的探索更加积极和有实效，大家已经意识到探索的重要性，并积极行动，希望自己快速成长。

这一阶段生涯目标的特点是：目标开始与自我性格、爱好、能力等相结合。在长远规划的基础上更加具体和现实，但由于个体的差异，有些学生仍会因为寻找生涯目标和个人价值处于迷茫状态。

生涯规划的任务如下：

（1）继续进行自我和环境的探索，了解自己的职业发展方向，了解社会相关的职业资讯。

（2）检验大学期间阶段性目标。

（3）参加社会实践活动。

（4）参加专项行为训练，提升实现目标的行动力。

星期四：高职大学生职业生涯规划第一阶段（大学第二学期最后两个月）。

这一阶段的高职大学生通过对自我及环境的探索，逐渐找到了自我价值与社会价值的结合，积极探求实现自我价值的有效途径。这时的高职大学生职业生涯发展道路开始出现不同，有的学生希望本科毕业后找到一份称心的工作，开始自己的职业生涯；有的学生则希望继续在某一领域进行深造。个人的选择来自于两年的探索。

这一阶段生涯目标的特点是：目标的确立直接反映了高职大学生的个人价值观，并与社会现实相结合。

生涯规划的任务如下：

（1）了解自己的职业兴趣，确定职业发展方向。

（2）了解与就业相关的信息。

（3）完善并落实成长计划。

星期五：高职大学生职业实践阶段（大学第三学期后暑假至三年级结束前两个月）。

这一阶段的高职大学生由于志向的不同出现了生涯发展方向的不同,由此带来了高职大学生活以后阶段的发展道路不同。希望继续深造的学生开始备战应考研究生,将志向确定为找工作的高职大学生则更加积极地参加各种活动,有些学生则会到相关的单位进行职业实习。

生涯目标的特点是:长远目标逐渐明确和坚定,近期目标更加具体。

生涯规划的任务如下:

- (1) 进一步明确自己的职业方向。
- (2) 发现自身职业竞争力的不足之处,制订职业竞争力提升计划。
- (3) 参加职业实践。
- (4) 参加校园文化和社会实践活动。

星期六:高职大学生职业生涯规划第二阶段(大学三年级暑假后至学位论文答辩结束)。

这一阶段的高职大学生通过前3年的专业理论学习和相关训练,掌握了一定的专业理论和专业技能,人际交往能力、思维能力、创新意识、团队精神都得到了相应提高;经过自我全方位的探索及对所处环境的探索,特别是经过一年的职业实习,逐渐发现了适合自己的工作。这时的高职大学生会有意识地结合自己的理想职业规划自己剩余的高职大学生生活。开始对自己进行全面的反思,重新建立更加切合社会现实的工作理念及自我认知。学生参加各种活动更具目的性。

此时生涯目标的特点是:由于与社会密切接触,职业生涯目标得到有效修正,修正后的目标进一步反映了个人理想与社会现实的结合,目标更具有现实性和可操作性。

生涯规划的任务如下:

- (1) 对自己的职业生涯进行调整规划。
- (2) 确定职业发展方向和各阶段发展目标。
- (3) 寻求适合自己职业发展的有效路径。
- (4) 对生涯规划的相关问题进行评估,发现问题。
- (5) 了解本届高职大学生就业的相关政策及相关程序。

星期天:高职大学生职业生涯规划第四阶段(高职大学生生活最后两周)。

这一阶段的高职大学生面临大学毕业,即将走入社会,真正开始进入自己的职业生涯。从职业生涯规划层面上而言,能否真正适应将来的工作及工作环境,尽快走向成功,成为每一位即将走入社会的高职大学生关心的问题。高职大学生希望通过最后的高职大学生生活使自己更加完善。

此时生涯目标的特点是:目标更加具体,体现为职业素质的培养和训练。

生涯规划的任务如下:

- (1) 了解相关的就业及创业信息。
- (2) 和相关单位及个人建立稳定的关系。
- (3) 尽快适应社会,完成漂亮的职场转身。

大学,是富于梦想的地方,为了不使这个梦想在毕业时落空,就要用一种以终为始的心态去规划高职大学生生活;大学,是人生中最宝贵的时期,为了不虚度人生,就要用一种只争朝夕的精神来度过高职大学生生活。一切不同,都将从同学们踏入大学校门开始……

(二) 拓展活动

班级心理委员可参照本方案,在班级开展职业成长团体心理辅导。

职业成长团体心理辅导方案设计如下表所示。

单元	单元目标	活动内容	所需材料	家庭作业
一 缘分天空	1. 小组成员相互认识并初步了解 2. 组员对小组的基本情况更明确 3. 建立团体规范	1. 热身：进化论 2. 冬天里的一把火 3. 寻找共同点和不同点 4. 组员心声	海报一张 笔、纸若干 网球一个	
二 心灵日光浴	1. 让组员建立相互信任的关系彼此接纳，减少防卫心理 2. 促进成员积极互动认识自我，说出心里的故事，充分体验团体对个人的重要	1. 热身：解开千千结 2. 信任跌倒 3. 心灵日光浴		1. 想想自己日常人际交往中出现的 2. 思考如何改进 3. 写一个“自救”处方
三 我最美丽	1. 促进成员自我探索，自我认识 2. 促进成员自我接纳，自我肯定自我完善，自我实现	1. 热身：按“方”开药 2. 优点轰炸 3. 丑陋的石头 4. 印象卡	笔、纸若干 “高帽”一顶 其他文字材料	思考沟通的方式
四 一起成长	1. 让组员学习一些人际沟通技巧 2. 体验拒绝与被拒绝，培养耐心 3. 做到在生活中“重人自重”	1. 热身：生日线 2. 信息收发 3. 谁想听你说	纸、笔若干	试着去改变
五 锦上添花	1. 更深层地认识自我，澄清人际关系中的问题所在 2. 分享经验和感受	1. 盲人摸号 2. 生命线 3. 自己的橘子	纸、笔若干 橘子若干个	
六 一路向北	1. 整理团体经验所得 2. 接受回馈 3. 安全、友好地结束团体，一起面对未来	1. 热身：真心英雄（合唱） 2. 我的收获（笑迎未来） 3. 和未来签合同	合同书 笔 祝福卡片	好好生活

第三节 大学毕业生就业心态分析

就业是每个正常成年人所面临的重大抉择，特别对于高职大学生来说，是人生中的重大转折。高职大学生的理想与追求有明确的目的性，但也面临着更多、更大的挑战与机遇，因而也承受着更大的心理压力与冲突。大学毕业生在就业的过程中，普遍地存在各种各样的心理问题。为此，就需要我们积极地、认真地研究并进行合理的辅导。

一、心理透视镜



案例

收集信息，擦亮你的眼睛

大三的李翔是个计算机高手，但是整天沉湎于网络游戏中，到5月还没找到工作时，才真正着急起来。一天他在一份求职报纸上看到本市周六有一场大型招聘会，介绍说“世

界著名跨国企业、国内大型企业集团等近百家单位面向毕业生提供近千个就业岗位”，小李看后欣喜过望，进行了精心的准备，希望能在招聘会觅得“良主”。

兴致勃勃地到达会场后，李翔才发现根本没有跨国公司、企业集团，只有一些名不见经传的小公司，而且绝大多数要求有两年以上工作经验，真正适合毕业生的单位和岗位屈指可数。在逛了半天后终于找到一家比较对口的网络科技公司，招聘小姐在粗略看了李翔递上去的简历后说：“你的条件比较符合我们的要求，请下周六来我们公司面试。”接着要求他交纳 50 元面试费。李翔内心有点不甘，但为了得到工作还是交了。周六李翔到公司面试，自称经理的男子随便问了几个问题后，就表示他完全符合公司的要求，可以随时签协议录用他。招聘会上的那位小姐拿了一份协议给他签，让他下周一来上班，同时又要求他交了 300 元的服装和培训费。

周一，李翔意气风发地去上班，却发现公司早已人去楼空，他一下子懵了。回学校上网查了一下单位资料，发现这个公司根本不存在，到这时他才后悔当初事先没有好好了解单位的信息。

心理分析：就业信息收集是毕业生求职过程中的生命线。谁准备得充分，收集的信息比较全面、及时、有效，谁就能在就业过程中掌握主动权，走好从学校迈向社会的第一步。

李翔的例子说明了毕业生主动、全面收集信息的重要性和必要性，揭示了“临时抱佛脚”做法的危害性。更重要的是说明了毕业生收集到的信息中，虚假信息、有害信息大量存在，如果未能加以有效鉴别，毕业生的合法权益将直接受到侵害。所以毕业生要能够真正找到一份满意的工作，收集信息和甄别信息同样重要。案例中李翔正是由于缺乏对虚假信息的灵敏嗅觉和甄别能力，所以才上当受骗，遭受这么大的损失，足以引起我们的重视。

毕业生找工作的过程实质上就是一个与择业有关的信息收集、处理和转换的过程。无论是职业目标的确定、求职计划的设计还是决策方案的选择，就业信息的收集和处理都是基础。因此，毕业生中谁能够以最快捷的方式积极主动地收集最广泛、最准确、最有效的就业信息，并能认真细致、去伪存真地处理这些信息，谁就能够把握选择的主动权，抓住就业机会。

二、心理论坛

（一）大学毕业生求职择业需要准备的基本材料

大学毕业生在求职择业中要获得成功，绝不能打无准备之仗，必须做好相关的材料准备。大学毕业生求职择业需要准备的材料主要有以下几种：

- （1）各学院签署意见并由高职大学生就业指导服务中心审查盖章的毕业生推荐表。
- （2）个人自荐信或求职信。
- （3）盖有学院公章的学习成绩表。
- （4）各类获奖证书。
- （5）计算机及外语等级证书。
- （6）其他能反映自己水平和能力的有关材料。

（二）个人求职择业简历的撰写

大学毕业生选中工作单位后，接下来的则是要向单位投递简历了。书面简历的重要性不言而喻，招、应聘双方的第一次不谋面的接触，就是从“简历”开始的，招聘单位在选人才之前，最先要挑选的是“简历”。简历从很大方面说明了一个人的整体素质及教育与工作情况，求职者如何填写好一份简历，将会决定他们如何在众多应聘者中脱颖而出。一份独特的简历吸引了招聘者，引起他们的极大兴趣，接着他会要求与你进行下一轮面试了，这就离你成功不远了。一份好的个人求职择业简历应具备以下内容。

1. 个人基本情况

个人基本情况主要包括姓名、性别、年龄（出生年月）、籍贯、民族、最高学历、政治面貌、毕业学校、专业等。

一般来说，本人基本情况的介绍要有条理地逐条罗列，一个内容用一个关键词简明扼要地概括说明就可以了。

2. 教育背景

教育背景主要是个人从高中阶段至就业前所获最高学历阶段之间的经历，从哪一年到哪一年在哪所大学就读什么专业，应该前后年月相接，将最近的学习经历写在最前面，接下来以此相推。

3. 学习经历

学习经历主要列出大学阶段的主修、辅修与选修课科目及成绩，尤其是要体现与你所谋求的职位有关的教育科目、专业知识。不必面面俱到（如果用人单位对你的大学成绩感兴趣，可以提供给他全面的成绩单，而不必在求职简历中过多描述这些内容），要突出重点，有针对性，使你的学历、知识结构让用人单位感到与其招聘条件相吻合。

4. 个人的实践、工作经历

个人的实践、工作经历是个人求职简历中很重要的一部分内容。由于目前用人单位越来越看重个人能力与工作经验，在这方面，必须用心去认真地撰写。主要突出大学期间参加学校的何种社团，担任什么学生干部，任何职务以及获得何种奖励，从事各种兼职工作、实习和社会实践的内容、成果，如果你兼职的单位是比较大或优秀的企业，一定要在简历中指明，因为在一个大企业里工作，你会得到许多锻炼，收获很多，这也是用人单位最看重的。

5. 个人的特长、爱好

个人的特长、爱好会反映你的性格以及社交能力，如果你还有加分点，如发表过什么文章，都可以加进去的。这种介绍要恰如其分，尽可能使你的专长、兴趣、性格与你所谋求的职业特点、要求相吻合，必要时可以注明自己勤奋肯干，如有需要愿意服从加班安排，让用人单位能感到你的诚恳。

事实上，本人的学习经历、本人的实践、工作经历，同样印证个人的能力、性格，因此，前后一定要相互照应。

6. 求职意向

求职意向就是你愿意从事的职业，一定要简短清晰。在这里需要说明的是，每份简历都是根据你所申请的职位来设计的，突出你在这方面的优点，不能把自己说成全才，任何职业都适合。并且建议高职大学生不要只准备一份简历，要根据工作性质有侧重地表现自己，如果你认为一家单位有两个职位都适合你，可以向该单位同时投两份简历。

7. 联系方式与备注

同上面所要突出的内容一样，一定要清楚地标明怎样才能找到你，区号、电话号码、手机号、E-mail 地址。有的毕业生喜欢频繁地变换手机号码、E-mail，在用人单位需要和你取得联系的最关键时候，往往无法迅速找到，用人单位感到困惑，你也会错失良机。

此外，在个人求职简历制作中，要遵循几条原则：简历不要太长，在文字、排版、格式上切记万不可出现错误；简历措辞要言简意明，不要过于华丽，如“我希望这样一个人生，它在经历了无数场风雨后成为一道最壮丽的彩虹……请用您的目光告诉我海的方向……”，这样的句子最好不要使用；简历中对薪水的要求要适中，如果要求太高，会让企业感觉雇不起你；如果要求太低，会让企业觉得你无足轻重，对于刚出校门的高职大学生来说，第一份工作的薪水并不重要，不要在这方面费太多脑筋；简历中不要含有水分，一定要客观真实。

对于简历你也许有自己独特的表达方式，如你有一手清秀隽永的好字，自然会取得不俗的效果。如果你应聘的是有关设计制作方面的工作，你能制作精美的图片，那也不妨露一手。总之，要将自己的优点淋漓尽致地体现出来，但要含蓄些，切不可过于张扬。

（三）毕业生就业协议与劳动合同的关系

很多大学毕业生由于对职场缺乏了解，对劳动政策法规较生疏，导致在签订就业协议书和劳动合同时十分被动，不能维护自身的合法权益。以下介绍一些就业协议和劳动合同的相关知识。

1. 就业协议的概念

所谓就业协议，主要是指明确毕业生、用人单位和学校在毕业生就业工作中权利和义务的书面表现形式。就业协议书一般由国家教育部或各省、市、自治区就业主管部门统一制表。

2. 劳动合同的概念

劳动合同是指劳动者与用人单位确立劳动关系、明确双方权利和义务的协议。

3. 就业协议与劳动合同的关系

就业协议与劳动合同都是用人单位录用毕业生时所订立的书面协议，都具有一定的法律效力。但是两者分处两个相互联系的不同阶段，两者的不同点主要表现在以下 3 个方面。

（1）毕业生就业协议是毕业生在校时，由学校参与见证的，并与用人单位和学校三方协议签订的，是编制毕业生就业计划方案和毕业生派遣的依据。劳动合同是毕业生与用人单位明确劳动关系中权利义务关系的协议，学校不是劳动合同的主体，也不是劳动合同的

见证方，劳动合同是上岗毕业生从事何种岗位、享受何种待遇等权利和义务的依据。

(2) 毕业生就业协议的内容主要是毕业生如实介绍自身情况，并表示愿意到用人单位就业，用人单位表示愿意接收毕业生，学校同意推荐毕业生并列入就业计划进行派遣。劳动合同的内容涉及劳动报酬、劳动保护、工作内容、劳动纪律等方方面面，更为具体，劳动权利义务更为明确。

(3) 就业协议是毕业生和用人单位关于将来就业意向的初步约定，对于双方的基本条件以及即将签订劳动合同的部分基本内容大体认可。一般来说，就业协议签订在前，如果毕业生与用人单位就工资待遇、住房等有事先约定，亦可在就业协议备注条款中予以注明，日后订立劳动合同对此内容予以认可。因此，就业协议与劳动合同是有一定区别的，大家在择业时一定要有所认识。

(四) 大学毕业生求职择业必须克服的一些心理状态

毕业生求职择业的过程，是一个复杂的心理变化过程。面对严峻的就业形势，面对众多的竞争对手，要想获得求职择业的成功，没有充分的心理准备，没有良好的竞技状态是不行的。做好择业前的心理准备，排除心理干扰，应着重克服以下几方面的心理障碍。

1. 急功近利的心理

有些学生在择业时过分看重地位，过分看重实惠，一心只想进大城市、大机关，去沿海发达地区，到挣钱多、待遇好的单位，甚至为了暂时的功利宁可抛弃所学的专业，宁可不要户口，不服从分配。这种心理可能会使人得到一些眼前的利益和满足，但从长远发展看并非明智的选择。

2. 自卑心理

有的学生大学顺利毕业，也具备了一定的实力和优势，面对激烈的竞争，却过分看轻自己，自卑心理使得自己缺乏竞争勇气，缺乏自信心，走进就业市场就产生恐惧心理，参加招聘面试，心里忐忑不安。一旦中途受到挫折，更缺乏心理上的承受能力，更觉得自己确实不行。在激烈的择业竞争中，这种心理障碍是走向成功的大敌，必须认真加以克服。

3. 羞怯心理

有些大学毕业生在求职现场，当面对招聘者时常常面红耳赤，阐述问题结结巴巴、语无伦次，答非所问，面试前准备的“台词”忘得一干二净；或者由于谨小慎微，唯恐说错一句话、一个问题回答不好会影响自己在用人单位代表心目中的形象，不敢放开说话，没有把自己的特点和优势表现出来。这样的毕业生一般很难受到用人单位的赏识。

4. 自负心理

有的学生认为自己在择业中具备种种优势：学习成绩优秀，政治条件好，学校名声好，专业需求旺，求职门路广，因而盲目自信，择业胃口吊得很高，到头来往往会由于对自己估计过高，对自己的不足和困难估计不足而在择业中受挫。

5. 依赖心理

大学毕业生在面临求职择业竞争激烈时，往往期盼依赖家人、亲戚、朋友、学校和教

师等的帮助。有的学生对应聘岗位是否适合自己心中无数，不是凭自身思考决断，而是依靠父母师长之意、师兄师姐之言进行取舍。有的学生缺乏独立意识，应聘时总爱拉父母、同学做伴，或一帮学友共同应聘同一单位，望日后相互照应。这种无主见的毕业生只会被用人单位抛弃。依赖心理与高职大学生的自身成长经历的局限性是分不开的。高职大学生毕竟只是经历了十几年的学习生涯，一直生活在象牙塔里，缺乏求职的经验，在面对重大的人生选择时，难免产生一定程度的依赖心理。如果不设法消除这种依赖性，将对大学毕业生就业有百害而无一利。

6. 从众、攀比心理

一些大学毕业生缺乏独立的见解，未充分考虑自己的实际情况，如自己的专业范围、特长、职业兴趣、事业追求、实际能力、综合素质等，在求职择业过程中盲目地从众与趋新。人云亦云，见别人都往大城市、大机关挤，自己也跟着凑热闹。这种缺乏全盘考虑，没有切合自己能力与兴趣的职业追求，往往在择业时会经受不必要的挫折，延误或丧失就业机会。有的学生觉得在校期间自己的成绩比别人好，能力比别人强，荣誉比别人多，理所当然工作也应比别人好，在这种攀比心理的促使下，他们有人放弃了适合自己发展的就业机会，执意要寻找超过同学职业待遇的岗位，到头来心愿终难实现。这种从众、攀比心理是与激烈竞争的社会现实格格不入的。

7. 患得患失的心理

职业的选择往往也是对机遇的一种把握，错过机遇，你将会与成功失之交臂。当断不断、患得患失，这山望着那山高，这也是导致许多毕业生陷入择业误区的一种心理障碍。

产生上述择业心理的主客观原因如下：

(1) 追求自我价值的完全实现是影响高职大学生择业心理的根本原因。调查表明，目前许多大学毕业生更看重自己所学的专业，愿意在工作中把所学的知识最大限度地应用上去，并以此为工作追求的最终目标。例如，有些毕业生说，他们很愿意在实力雄厚的企业积累经验，条件成熟后就自己创业。甚至个别高职大学生毕业后就马上自己办企业，开始在创业的艰辛中体验丰富的人生。

(2) 劳动力市场中的工资因素是影响高职大学生择业心理的重要因素。大学毕业生与用人单位相互选择，在双方自愿、平等的前提下确定劳动关系。而在劳动力市场中，一条最重要的规律是，工资影响劳动力市场结构的所有方向和运行的全过程，工资因素调节着劳动力市场的需求和供给关系，影响着大学毕业生的择业心理和行为。

(3) 高职大学生择业心理还受职业的社会意义和地位，职业的技术性，职业是否与个人兴趣爱好相符，职业的劳动或工资条件，以及职业的经济收入与物质待遇等多种因素的影响。

三、心理策略

(一) 建立良好的就业心态

大学毕业生在求职择业时应建立良好的心态。

1. 树立自信心

自信是成功的保证。当我们梦寐以求的机遇来临之际，我们既不相信自己的实力，也不敢积极主动去参与竞争，或者在单位招聘者和考官面前吐露自己的担心，表现出犹豫和彷徨，或者认为自己没有优势与众多应聘者进行竞争，不会被用人单位认可，那么机遇终将与擦肩而过。试想，哪个单位会接纳一个对自己的能力没有信心的求职者。要受到考官和招聘者的赏识，要受到用人单位的青睐，首要的条件就是乐观和自信。

2. 正视社会现实

人是社会之人，是现实之人。正视社会现实是高职大学生择业必备的健康心态之一。积极的心态是正视社会，适应社会；消极的心态是脱离社会，逃避社会。目前总的趋势是随着知识经济时代的到来，社会越来越尊重知识，尊重人才，而随着高职大学生就业制度的改革深化，随着国家劳动认识制度的改革配套，社会将尽可能为高职大学生求职择业提供较好的环境，职业选择的机会将大大增加，这必定为高职大学生施展自己的才能提供广阔的天地，也有利于高职大学生自身的发展与成才。但同时也必须看到，我国目前的生产力还比较落后，供需形势不平衡，教育结构不合理，社会为高职大学生提供的工作岗位不可能使人人满意。另外，我国的高职大学生就业市场还需要进一步完善，不正之风还有可乘之机，用人单位自主权扩大以后，对高职大学生的要求更加严格。所以，高职大学生要从实际出发，更新择业观念，面对人才市场，必须勇于竞争，以便被社会承认和接受。正视社会现实，还需要高职大学生认清社会需求，根据社会需要选择适合自己的工作，而不应好高骛远、脱离实际。高职大学生如果脱离社会需求，则很难被社会接纳，甚至难以生存下去。那种一味追求个人名利，满足自己的愿望的择业观是不可取的。

3. 培养独立意识

社会并不把高职大学生当作学生或未成熟的青年看待，社会要求高职大学生对自己的行为负完全的责任。因此，高职大学生在校期间有意识地培养自己的独立意识是十分重要的。首先，要培养自己独立生活的能力。从纷繁琐碎的日常小事开始，训练独立处理问题，发展各种基本生活技能的能力，摆脱家庭的关怀呵护，学会自立。其次，要注重培养独立处理学习、生活和应付工作的能力。最大限度地发挥自己的创造性，而不是在教师的安排和指导下去做，要学会顺应环境，改变环境。最后，要在思想上和心理上走向独立。在思想上意识到高职大学生要走自己的路，要有自己独立的见解，寻求自己的奋斗目标，独立处理面对的各种问题，不断完善自己的思想体系。而心理上的独立，很重要的一方面是要有自信心，无论成功与否，身在顺境还是逆境都能坦诚地对待自己，都相信自己的能力，做到自尊、自爱、自信、自强，保持乐观进取、积极健康的心态。

4. 正确对待挫折

挫折是试金石，心理健康的人，勇于向挫折挑战，百折不挠；心理不健康的人，知难而退，甚至精神崩溃、行为失常。高职大学生在求职过程中应保持健康稳定的心理，积极进取的态度，遇到挫折，不要消极退缩，要认真分析失败的原因，是主观努力不够，还是客观要求太高，是主观条件不具备，还是客观条件太苛刻，经过认真分析，才能心中有数，调节好心态。有的学生一次落聘就灰心丧气、一蹶不振，落聘虽失去一次选择职业的机会，

但并不等于择业无望,事业无成。因此,遇到挫折,要敢于向挫折挑战,知难而进,百折不挠。因为通向成功的道路不会是平坦的,只有坚强不屈,顽强拼搏,才能达到光辉的顶点,而那些一遇挫折就偃旗息鼓的人,只能半途而废,永远不可能成功。对待挫折不是被动适应和一时忍耐,而是要放弃等待机遇、怨天尤人、牢骚满腹的挫折心理,藐视困难,增强信心,修订目标,客观分析,积极进取,创造新生活。

(二) 大学毕业生求职择业心理问题自我调适

1. 调适和自我心理调适的含义

调适,又称心理调适,是指改变或扩大原有认知结构,以适应新情境的历程。高职大学生在择业过程中,不可避免地会遇到困难、挫折和冲突,引发各种心理问题,既不利于个人身心健康,也不利于求职就业。心理调适的作用就在于帮助高职大学生在遇到挫折和冲突时,能够客观地分析自我与现实,有效地排除心理困扰,控制和调节自己的情绪,从而保持一种稳定而积极的心态,维护自己的身心健康,人尽其才,各得其所。

所谓自我心理调适,就是自己根据自身发展及环境的需要对自己的心理进行控制调节,从而最大限度地发挥个人的潜力,维护心理平衡,消除心理困扰。高职大学生学会自我心理调适,能够帮助自己在择业遇到困难、挫折和心理冲突时,进行自我调节与控制,化解困境,排除困扰,改善心境,寻找最佳途径实现自己择业的理想和目标,不至于因受挫而使情绪一落千丈或丧失信心。因此,高职大学生要充分认识心理调适的积极作用,提高自我调适的自觉性,增强承受挫折、化解冲突和矛盾的能力,及时调整自己的心理状态,促使心理健康,顺利择业。

2. 大学毕业生在择业时自我心理调适的主要途径

(1) 树立新型的就业观念。

高职大学生在择业时,其头脑中的理想和现实之间总会存在一定的距离,因此在遇到择业期望无法满足、就业理想难以实现的情况下,应树立“先生存,后发展;先就业,后择业”的就业观念。在现实工作岗位力争培养自己的兴趣,或积极创造条件,积蓄力量。在可能的条件下继续向原有的职业方向努力,最终找到适合自己的理想职业。

(2) 认识自我,增强职业适应能力。

择业过程也就是重新认识自我的过程。认识自我,调整自己,是在求职路上取得成功的关键因素之一。大学毕业生缺乏对自身素质和能力的客观评价,或因估计过高而盲目自信,或因估计过低而信心不足,这都将导致择业失败。

(3) 不怕挫折,积极应对择业压力。

大学毕业生在择业时,应该以积极的心态,正确认识挫折,明白人生的道路不是平坦的,挫折与竞争相伴随,挫折与创造相伴随,挫折与人生相伴随。要成功,必须战胜挫折;要成才,必屡经挫折。挫折对身心健康具有重大意义,它可以使人最大限度地调动自身潜能,使自己的知识、经验、技能、技巧和智能得到充分发挥,从而有利于冲破障碍,战胜挫折,超越自我,实现目标。

3. 大学毕业生择业心理自我调适的具体方法

高职大学生要控制自己的心境,自觉地调整内在的不平衡心理,增强心理素质,保持

积极、愉快的情绪，就需要不断地对自己进行心理调适。

（1）自我激励法。

自我激励法主要是指用生活中的哲理、榜样的事迹或明智的思想观念来激励自己，同各种不良情绪进行斗争，坚信未来是美好的。因为失败、挫折已经成为过去，要勇敢地面对。高职大学生在择业过程中，要相信自己的实力，通过自我激励，增强自信心，消除自卑感，保持良好的情绪和心态。

（2）注意力转移法。

注意力转移法是把注意力从消极情绪转移到积极情绪上，当不良情绪出现时，可以使用转移注意力的方法，寻找一个新颖的刺激，激活新的兴奋中心，以抵消或冲淡原来的兴奋中心，使不良情绪逐渐消失。许多大学毕业生在面对择业或择业失败时，常常表现出恐惧、不安、忧虑等，这种焦虑使他们在择业时精神负担沉重，紧张烦躁。也有些大学毕业生因自卑也会导致精神不振、消极厌世，甚至走向极端。有些时候，这些不良情绪是不易控制的。当出现就业不良情绪时，我们可以采取迂回的方式，把情感和精力转移到其他活动中去，如参加自己喜欢的活动、假日郊游或打球等，把不良的情绪转移发泄到其他事情上，使自己减轻或消除不良情绪的影响，以求得心理平衡。

（3）适度宣泄法。

适度宣泄法是指当遇到各种矛盾冲突引起不良情绪时，应尽早进行调整或适度宣泄，使压抑的心境得到缓解和改善。一些大学毕业生在择业时，因受到挫折而感到无能为力，失去信心，往往会出现不思进取、情绪低落、情感淡漠、意志麻木等心态。有些学生会出现一些躯体化症状，如头疼、头昏、血压不正常、消化紊乱、背痛、肌肉酸痛、口干、心慌、尿频、饮食障碍或睡眠障碍等。这些症状若不及时排除，则会危及学生的身心健康。不能一味地把这些不良情绪藏在心底，应适度地宣泄。宣泄情绪较好的方法是向你的挚友、师长倾诉，在倾诉烦恼的过程中，可以获得更多的情感支持和理解，获得认识 and 解决问题的新思路，增强克服困难的自信心。但是在宣泄情绪时一定要注意场合、身份、气氛，注意适度，不能有破坏性。

（4）松弛练习法。

松弛练习法也叫放松练习法，是一种通过练习学会在心理上和躯体上放松的方法。放松可阻断焦虑，副交感支配可阻断交感支配。放松训练可以帮助大学毕业生迅速减轻或消除各种不良的身心反应，如焦虑、恐惧、紧张、失眠、头疼等。择业时遇到类似心理反应，可以在专业人员的指导下尝试进行放松练习。

（5）自我安慰法。

自我安慰法又称自我慰藉法，关键是自我忍耐。在择业中高职大学生常常会遇到挫折，当经过主观努力仍无法改变时，可适当地进行自我安慰，以缓解动机的矛盾冲突，解除焦虑、抑郁、烦恼和失望情绪，这样有助于保持心理稳定。在因受挫折而情绪困扰时，可用“亡羊补牢，未为迟也”“塞翁失马，焉知非福”等话语来自我安慰，解脱烦恼。

（6）合理情绪疗法。

合理情绪疗法认为，人们的情绪困扰是由于不正确的认知即非理性信念所造成的，因此，通过认知纠正，以合理的思维方式代替不合理的思维方式，就可以最大程度地减少不合理的信念给人们的情绪带来的不良影响。例如，有的高职大学生择业不顺利就怨天尤人，认为“人才市场提供的岗位太少”“用人单位要求太高”，其原因就在于他只从客观上找

原因，认为“高职大学生择业应当是顺利的”“社会应该为高职大学生提供充足的岗位”等。正是这些不正确的认知信念，造成了他的不良情绪，而这种不良情绪恰恰来自于他自己。所以，如果能改变这些不合理的观念，调整认知结构，不良情绪就能得到克服。高职大学生运用合理情绪疗法时要把握三点：第一，要认识到不良情绪不是源于外界，而是由自己的非理性信念所造成的；第二，情绪困扰得不到缓解是因为自己仍保持过去的非理性信念；第三，只有改变自己的非理性信念，才能消除情绪困扰。

（三）就业平衡心理十要诀

每个人都会面对挫折、打击和种种压力，很容易引起心理不平衡，进而导致身心疾病。有 10 条平衡心理的要诀，不妨亲身试试，将会大有裨益。

1. 不对自己过分苛求

有人把奋斗目标定得太高，非能力所及，于是终日郁郁不得志，这无异于自寻烦恼；有人做事要求十全十美，对自己近乎吹毛求疵，往往因小瑕而自责，结果受害者还是自己。为了避免挫折感，最好还是明智地把目标和要求定在自己能力范围之内，懂得欣赏自己的成就，自然会心情舒畅了。

2. 对他人的期望不要过高

很多人把希望寄托在他人身上，尤其是妻望夫贵、父母望子成龙，假如对方达不到要求，便会大失所望。人各有志，每个人有自己的优缺点，何必非得要求别人迎合自己呢？

3. 疏导自己的愤怒情绪

当我们勃然大怒时，很多错事或失态之事也就油然而生。与其事后懊悔，不如事前明智自制。可以把愤怒转移发泄到其他事情上，如打球等体育活动，就会轻松许多。

4. 偶尔也需要屈服

成大事者处事无不从大处看，无见识的人才会死钻牛角尖。只要大原则不受影响，在小处妥协退让，既无碍大局也能减少自己的烦恼。

5. 暂时回避

受到挫折或打击时，最好暂时将它放到一边，去做自己喜欢的事，如运动、睡眠、娱乐等。等心境平和后，再重新面对难题。

6. 找人倾诉烦恼

把所有抑郁埋藏心底，只会令自己郁郁寡欢。不如把它告诉知己好友，心情会顿感舒畅。

7. 为别人做点事

助人为快乐之源，帮助别人不仅能使自己忘记烦恼，而且可以确定自己的存在价值，更可获得珍贵的友谊。

8. 不要处处与人竞争

有些人心理不平衡，完全是因为他们处处与人竞争，迫使自己经常处于紧张状态。其

实人之相处以和为贵，只要你在心理上不把别人看成对手，别人也不一定与你为敌。

9. 对人表示善意

被人排斥的原因经常是别人对我们有戒心，如果在适当的时候表达自己的善意，多交朋友、少树敌手，心理上的压力自然会缓和。

10. 娱乐

娱乐是消除心理压力的最好方法。娱乐的方式并不重要，重要的是有令人心情舒畅的效果。

四、反思体验

1. 自我反思：就业，我准备好了吗？

2. 自我评价：请评价自己的优缺点。

3. 自我实践：练习 1 分钟、3 分钟、10 分钟的自我介绍。（注意：1 分钟的自我介绍要简单明了；3 分钟的自我介绍要重点精彩；10 分钟的自我介绍要形象丰满。）

五、实践练习

团体心理训练：模拟公务员面试

辅导目的：揭开面试的面纱，使高职大学生们自觉做好面试的准备，全方位塑造自己。

活动形式：情境模拟。

活动过程：

设计测评内容与技法，内容有 4 项：个人特长展示、个人简介、回答问题、无领导小组讨论。

还需准备要以下几个表格。

话题范围	话 题 举 例
导入提问	这考场还好找吗？昨晚睡得好吗？对这里熟悉吗？
愿望动机	谈谈你参加我们这次录用考试的动机。来参加考试，跟别人商量过吗？你还参加过其他单位的录用考试吗？你认为你的性格适合公务员吗？你希望做哪方面的工作？
校园生活	你喜欢什么学科？在学校都参加哪些运动？担任过什么职务的学生干部呢？在学校曾特别努力做过什么吗？
交际关系	喜欢与什么人交朋友？你的朋友以什么类型居多？常跟朋友一起去旅行吗？跟朋友在一起时，常常派你做些什么？
兴趣	你的兴趣是什么？在你的个人兴趣上花了多少时间？爱好什么体育运动呢？业余时间是怎样度过的？
人格	请你对个人的品质做一评价。你竞选我们岗位的优势是什么？你正在工作，家中有急事打电话找你，你会怎样处理？
坚实性	你现在最关心的事情是什么？如果我们单位不打算录用你，你会怎么样？如果你被录取了，可发现这份工作不适合你或待遇太低，你会怎么办？在工作中受到委屈时，你会怎么办？
协调性	你自己的想法经常能被人理解吗？你喜欢与人打交道还是与物打交道？有事经常与人商量吗？
积极性	我们单位和其他单位都录用你时，你会怎么办？你对当公务员有哪些思想准备？谈谈你对自立的看法？

无领导小组讨论提纲

小组讨论题目举例	
为什么吃喝风屡禁不止？	
如何看待电信业垄断现象？	
电视网恋能寻觅真情吗？	
高职大学生应该是通才不是专才？	
如何面对择业中男女高职大学生不平等的现象？	
如何看待高职大学生谈恋爱的现象？	

说明：讨论的题目不可局限于某一个专业或学科知识，应保证所有应聘者都有话可讲。

无领导小组讨论记分表

考 号	考评要素																				合 计					
	语言能力					协调能力					反应能力					适应能力						思考能力				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1		5	4	3	2	1

考号	特长展示					仪表举止					合计分数
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	

确定考官：一般可由指导教师担任主考官，再由学生中的志愿者 3~6 人担任评委，另外，需要计分员两名、报分员一名、工作人员一名。主考官需对评委、计分员、报分员、工作人员进行必要的培训。

布置考场：为使其他同学更好地观摩，主考官坐在观众席的第一排中间，评委依次坐在主考官两边，计分员和报分员坐在左（右）侧，考生面对观众席。

- (1) 面试开始。
- (2) 请考生和评委分别谈体会。
- (3) 请观众谈体会。
- (4) 指导者点评。
- (5) 布置高职大学生写心得体会，举例如下。

“……活动结束了，留给我值得思考的东西却很多。作为 6 位幸运者之一的我，能够参加这次逼真的公务员面试，我的收获颇丰。我虽然名次居前，但我真切地发现了自己身上有许多不足之处，并从其他考生身上学到了许多宝贵的东西。我想，面对主考官，你首先应该考虑清楚这次应聘对你的意义，这项职业是否适合你；其次，你必须真诚、坦率、友好、礼貌，同时，你应该把自己与招聘职务有关的特长尽量展示出来，当然，你必须有资本……”

“通过观摩面试的全过程，我得出了以下几点看法：

第一，当社会竞争的残酷，参加面试的 6 位同学各有优势，可是最终结果差别立观。

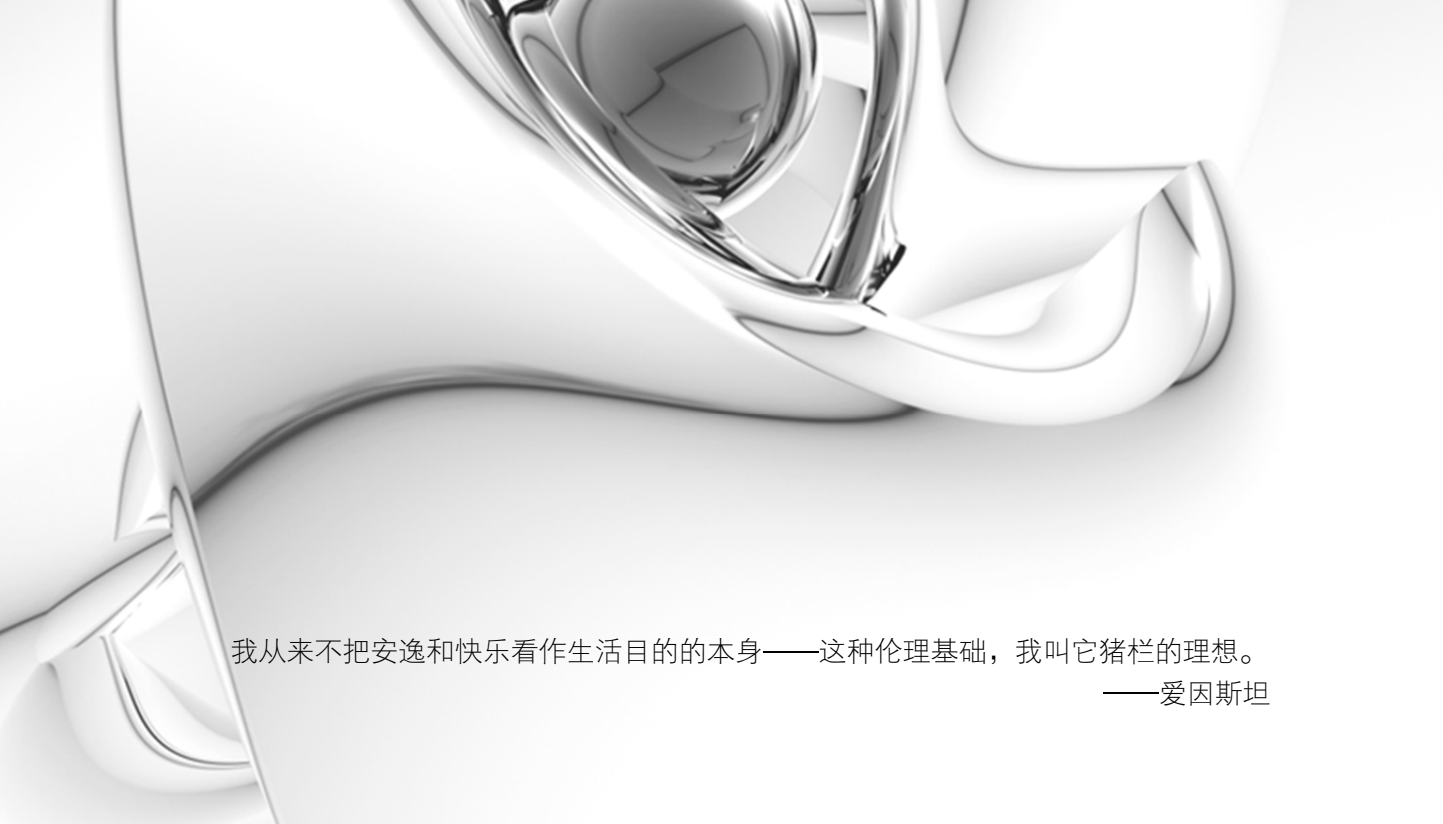
这场对自身综合能力的考察，让 6 位同学在社会的竞争中排了一次队，竞争的压力真大呀！

第二，面试大有学问。主考官每一句话都暗藏玄机，一句‘来时顺利吗？’就考查了

你对这次应聘的态度；进门时，一些颇通此道的同学，先做敲门状，听到主考官喊“进来”时才走进来，关上门，顺手捡下地上的纸片，不紧不慢地走到主考官及评委面前，面带微笑地说：“各位考官好，我是来应聘的”，然后在合适的位置坐下，让考官们互相颌首赞许；原以为一个侃侃而谈、能博古论今的人是最优秀的，其实回答最好是三两句精辟概括，话少却有分量，语少却字字珠玑，离座则从从容容，稍整衣装后与主考、评委握手告别或行鞠躬礼，则给主考官与评委留下很好的印象，他们想不录用你都不可能；无领导小组讨论就是看谁能脱颖而出，所以，关键时分能将小组成员拢在一起，讨论不跑题，就会引起考官的关注，再加上适时协调小组成员讨论，必要地总结则又给自己赢得了砝码；个人才华的展示，要注意迎合岗位之需要。如果能做到这些，稳操胜券就成为现实。

第三，自信很重要。×号同学表现之所以那么出色，就在于她的自信，几乎每次课上她都有主动的表现，而我缺乏的正是这样的自信，使许多机会与我失之交臂。

第四，深刻地发现自身所存在的缺点。听着台上的同学滔滔不绝地谈论着自己的辉煌历史，坐在观众席上的我汗颜不已。我痛心之余也有些欣慰，发现缺点毕竟不是坏事，而且缺点发现得越早越主动。等到毕业时，我将能从容地迎接面试……”



我从来不把安逸和快乐看作生活目的的本身——这种伦理基础，我叫它猪栏的理想。
——爱因斯坦

第六章 学会高效地学习

第一节 动机激发

孔子说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”

居里夫人说：“有了理想的琴键，还要扣动奋斗的琴弦，才能奏出美妙动听的乐章。”

一、心理透视镜



案例

我怕期末考试

一位大二女生在晚自修时间来到心理咨询室，她说，快期末考试了，自己很焦虑，有时很茫然……她说，自己在高中时拥有非常骄人的成绩，所有人都说她考大学没有任何问题，但事实上，高考她并没有考好，勉强过了三本分数线，她觉得那只是一次失误。大一第一次期末考试，成绩在班里排在十几名，她觉得自己应该能考得更好，所以加倍努力去学习，结果第二次考试竟然比上一次还下跌了。面对越考越差的成绩，她油然而生一份深深的挫败感，学习的自信心也没有了，觉得自己脑子太笨，不是学习的料，自己的辛苦努力换来的却是这样的成绩，她真的无法接受。现在马上要期末考试了，她感觉自己整天精

神恍惚，快要崩溃了。

心理分析：这位女生属于学习动机过强引发的情绪障碍。这类案例，大多存在目标不切实际、学习方法不得当等问题，但不合理的认知模式，却是需要解决的首要目标。这种不合理情绪主要有 3 种特征：

(1) 凡事绝对化。这指人们对某一事物怀有认为其必定会发生或不会发生的信念。当事物发生与其对事物绝对化要求相悖时，他们就会接受不了，感到难以适应并陷入情绪困惑。

(2) 过分概括化。在面对失败或挫折时，会将自己看得一无是处，结果常常导致自责自罪、自卑自弃的心理，引发焦虑与抑郁情绪的产生。

(3) 糟糕至极。这种认知会导致个体陷入极端不良的情绪体验的恶性循环中难以自拔。

适当的学习动机对学习有促进作用，而学习动机过强抑或学习动机不足，都会对学习产生负面影响。学习动机过强的学生，主要表现为过于勤奋、好胜心强、害怕失败、情绪波动、心理脆弱，但从表面上看，不会给家长与教师造成更多麻烦；而学习动机不足的学生，则表现为学习懒惰、容易分心、注意力差、对学习冷漠厌倦、依赖心强，这样的学生令家长与教师都头痛。

二、心理论坛

(一) 学习动机的定义

关于学习动机的定义，不同的流派有着不同的观点。张大均教授认为：学习动机是直接推动学生进行学习活动的内部动力，它能够说明学生为什么而学以及预期学习的努力程度。适当的学习动机能够使学生产生渴望求知的迫切愿望，激起其探索活动；能使学生在学习中表现出认真的学习态度和学习热情，最终达到学习目标。学习动机决定了学习方向，决定了学习的稳定性和持久性，并影响到学习效果。

(二) 学习动机理论

学习的动机理论有强化理论、归因理论、成就动机理论、自我决定理论、自我效能感理论等，针对教育实践的需要，我们只介绍下面几种理论。

1. 强化理论

现代的 S-R 心理学家不仅用强化来解释操作学习的发生，而且用强化来解释动机的引起。事实上，在某些 S-R 心理学家（如斯金纳，1953）看来，无须将动机同学习区分开来。这些心理学家认为，引起动机同习得行为并无两样，都可用强化来解释。人们为什么具有某种行为倾向呢？按照现代 S-R 心理学家的观点，完全取决于先前这种行为和刺激因强化而建立的牢固联系。如果学生的学习得到强化（如得到好成绩、教师和家长的赞扬等），他们就会有较强的学习动机；如果学生的学习没有得到强化（如没得到好分数或赞扬），就缺乏学习的动机作用；如果学生的学习受到了惩罚（如遭到同学或教师的嘲笑），则会产生避免学习的动机。

研究表明，教师的批评与表扬会影响到学生的成绩。例如，受表扬的学生，成绩上升。

事实上,教师表扬所起的强化作用,是受许多因素制约的。例如,教师对学生说:“好好干!我知道你们努力做的话,是能够做好的。”对那些感到难以完成任务的学生来说,这番话是种鼓励或强化;而对那些轻而易举完成学习任务的学生来说,这实际上类似于惩罚,因为教师这番话意味着他们必须经过特别努力才能完成任务。

2. 自我效能感理论

自我效能感指人们对自己是否能够成功地进行某一成就行为的主观判断。这一概念是班杜拉最早提出的,在20世纪80年代,自我效能感理论得到了丰富和发展,也得到了大量实证研究的支持。

班杜拉在他的动机理论中指出,人的行为受行为的结果因素与先行因素的影响。行为的结果因素就是通常所说的强化,但他认为,在学习中没有强化也能获得有关的信息,形成新的行为。而强化能激发和维持行为的动机以控制和调节人的行为。因此,他认为行为出现的概率是强化的函数这种观点是不确切的,行为的出现不是由于随后的强化,而是由于人认识了行为与强化之间的依赖关系后对下一步强化的期望。他的“期望”概念也不同于传统的“期望”概念。传统的期望概念指的只是结果的期望,而他认为结果期望指的是人对自己某种行为会导致某一结果的推测。如果人预测到某一特定行为将会导致特定的结果,那么这一行为就可能被激活和被选择。例如,儿童感到上课注意听讲就会获得他所希望取得的好成绩,他就有可能认真听课。效能期望指的则是人对自己能否进行某种行为的实施能力的推测或判断,即人对自己行为能力的推测。它意味着人是否确信自己能够成功地进行带来某一结果的行为。当人确信自己有能力进行某一活动,他就会产生高度的“自我效能感”,并会去进行那一活动。例如,学生不仅知道注意听讲可以带来理想的成绩,而且感到自己有能力听懂教师所讲的内容时,才会认真听课。人们在获得了相应的知识、技能后,自我效能感就成为行为的决定因素。

班杜拉等人的研究指出,影响自我效能感形成的因素主要有以下几点:

(1) 个人自身行为的成败经验。这个效能信息源对自我效能感的影响最大。一般来说,成功经验会提高效能期望,反复的失败会降低效能期望。但事情并不这么简单,成功经验对效能期望的影响还要受个体归因方式的左右。如果把成功归因于外部的不可控的因素就不会增强效能感,把失败归因于内部的可控的因素就不一定会降低效能感。因此,归因方式直接影响自我效能感的形成。

(2) 替代经验。人的许多效能期望来源于观察他人的替代经验。这里的一个关键是观察者与榜样的一致性。

(3) 言语劝说。因其简便、有效而得到广泛应用,但缺乏经验基础的言语劝说其效果则是不巩固的。

(4) 情绪唤醒。班杜拉在“去敏感性”的研究中发现,高水平的唤醒使成绩降低而影响自我效能,当人们不为厌恶刺激所困扰时更能期望成功。

上述4种信息对效能期望的作用依赖于对其是如何认知和评价的。人们必须对与能力有关的因素和非能力因素对成败的作用加以权衡。人们觉察到效能的程度取决于任务的难度、付出努力的程度、接受外界援助的多少、取得成绩的情境条件以及成败的暂时模式。班杜拉的社会学习理论认为,这些因素作为效能信息的载体影响成绩,主要是通过自我效能感的中介影响发生的。



班杜拉等人的研究还指出，自我效能感具有下述功能：

- (1) 决定人们对活动的选择及对该活动的坚持性。
- (2) 影响人们在困难面前的态度。
- (3) 影响新行为的获得和习得行为的表现。
- (4) 影响活动时的情绪。

自我效能感理论克服了传统心理学重行轻欲、重知轻情的倾向，日益把人的需要、认知、情感结合起来研究人的动机，具有极大的科学价值。但仍然没有形成一个比较完整的、统一的理论框架。

(三) 学习动机不当的表现

学习动机不当主要包括学习动机不足和学习动机过强，这两者都会影响高职大学生的学业效能感。学习动机不当的表现如表 6-1 所示。

表 6-1 学习动机不当的表现

类 型	表 现
学习动机不足	1. 无明确的学习目标； 2. 学习态度不端正； 3. 学习毅力不强； 4. 对学习有厌恶情绪； 5. 缺乏适当的学习方法； 6. 缺乏自尊心、自信心。
学习动机过强	1. 学业期望值过高； 2. 自尊心过强，对自己缺乏恰当的评价； 3. 学习强度过大； 4. 渴望学业成功又担心学业失败； 5. 做事认真、追求完美、好强固执； 6. 受表面学业动机的驱使，渴望内在的肯定和奖励。

三、心理策略

(一) 明确为谁学

爱丽丝的故事

“请你告诉我，我该走哪条路？”

“那要看你想去哪里？”猫说。

“去哪儿无所谓。”爱丽丝说。

“那么走哪条路也就无所谓了。”猫说。

——刘易斯·卡罗尔的《爱丽丝漫游奇境记》

人要有明确的目标，当一个人没有明确的目标的时候，自己不知道该怎么做，别人也无法帮到你。天助先要自助，当自己没有清晰的目标方向的时候，别人说得再好也是别人

的观点，不能转化自己的有效行动。

有个人经过一个建筑工地，问那里的石匠们在干什么？3个石匠有3个不同的回答。

第一个石匠回答：“我在做养家糊口的事，混口饭吃。”

第二个石匠回答：“我在做整个国家最出色的石匠工作。”

第三个石匠回答：“我正在建造一座大教堂。”

3个石匠的回答给出了3种不同的目标：第一个石匠说自己做石匠是为了养家糊口，这是短期目标导向的人，只考虑自己的生理需求，没有大的抱负；第二个石匠说自己做石匠是为了成为全国最出色的匠人，这是职能思维导向的人，做工作时只考虑本职工作，只考虑自己要成为什么样的人，很少考虑组织的要求；而第三个石匠的回答说出了目标的真谛，这是经营思维导向的人，这些人思考目标的时候会把自己的工作组织的目标关联，从组织价值的角度看待自己的发展，这样的员工才会获得更大的发展。

德鲁克说，第三个石匠才是一个管理者，因为他自己的工作影响着组织的绩效，它在做石匠工作的时候看到了自己的工作与建设大楼的关系，这种人的想法难能可贵。

中松义郎的目标一致理论讲的就是这一点，当一个人的目标与组织的目标越一致，这个人的潜能发挥就越大，就越有发展！

我们的学习同样也是由动机支配的。从某种意义上来说，我们都是石匠。但是，求学这么多年，你是否问过自己究竟为什么学习？请填写：

我学习是为了：_____。

周围有些人上大学是为了：_____。

我上大学是为了：_____。

学习和我的梦想之间的关系：_____。

我今天的学习和明天的生活之间的关系：_____。

著名的心理学家弗兰克尔认为，寻求意义是人类最重要的动机之一。如果你觉得你现在所学的知识对你来说意义非凡，你就会充满热情，抵御诱惑，全身心投入，如果你并不喜欢你现在所学的专业，那么请主动把当前的学习和自己真正的理想联系起来，找到学习的意义，这是非常有必要的。不管你觉得学习能让你拥有黄金屋，外加颜如玉，还是觉得学习很艰苦，只是为了明天你能享福，主动思考意义的过程都会让你燃烧起对学习的热情。

（二）培养学习兴趣

兴趣对我们来说是基本动力，我们每天的行为都会受到兴趣的影响。面对“你对什么感兴趣”的调查，学生一般会回答“我喜欢听音乐，我喜欢看电视，我喜欢打羽毛球，我喜欢打游戏”等，很少会有学生回答“我喜欢学习”。2010年的一个调查表明高职大学生对自己专业很满意的比例只有23.2%，不满意的比例达到17.4%。且随着年级的升高，对专业的不满意程度也增高，大三时达到最高，导致失望、沮丧等负面情绪的产生，继而出现各种心理问题和学业问题。

几乎所有的成功人士都告诉我们，能够变兴趣为做事业的激情，才能享受创造和快乐。乔布斯对于电子技术的狂热，才有了苹果带给我们的亮眼体验。狂热喜欢公交车的高职大学生刘辰的经历也让很多人大吃一惊，原来被我们用来调剂生活的喜欢公交车的爱好也能变成职业，刘辰坚持了自己的兴趣，把兴趣与职业规划相结合，既获得了职场的肯定，也

获得了心理上的满足。那么，我们该如何培养自己的学习兴趣呢？

1. 分析自己真正的兴趣所在

方法 1：我们的动机决定了在不同行为中的时间分配，越是感兴趣的活动花的时间越多。因此，观察和记录自己花费在某种活动上的时间，就可以知道自己的兴趣所在。

方法 2：将以下活动按照你的兴趣大小排序：

- A. 学习专业知识 B. 写文章 C. 参加社会实践
D. 阅读课外书籍 E. 阅读专业书籍 F. 学习专业以外的某项技能
G. 其他活动

你的排序是：_____。

你真正感兴趣的是：_____。

只有真正试过才能真正了解自己的兴趣所在，没有人能够一拍脑门一下子找到让自己永葆热情的专业。如果你还没有找到上面有关真正的兴趣答案，就要给自己机会去接触更多的选择。

2. 把自己感兴趣的事情做好

兴趣是最好的老师，兴趣也是走向成功的通道。当我们对学习活动产生了兴趣，就能提高学习活动的效率。孔子早在 2000 多年前就提出，“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”。陶行知先生也说过：“学习有了兴味，就肯用全副精神去做事，学与乐不可分。”尽可能投入地工作往往也会获得较大的成就感，也容易发现兴趣。

3. 分层学习

对于兴趣，我们不能“眉毛胡子一把抓”，而是要分清主次。对我们影响意义最大，最感兴趣的事情应该在努力程度和时间的花费上是最大的，这样才能达到我们预期的目标。

（三）提高自我效能感

1. 归因训练

心理学研究表明，将成功归于自己的能力与努力会使人感到自豪、骄傲。将失败归于不可控的因素、外部因素，会使人感到灰心丧气。

正确的归因是把学习无动力归于自己努力不够、信息不足或者学习策略不对，而不是缺乏能力，更不是外在因素。

2. 创造成功的机会

人们可以找出自己学习的“闪光点”，哪怕是一次小小的成功，如上课回答问题受到老师的表扬、给自己及时的鼓励。正确评价自己，给自己适当的表扬与鼓励。当人们在学习中取得进步时，不要吝啬对自己的精神奖励或物质奖励。

3. 树立成功的榜样

观察与自己能力相近者的学习行为来激发自信心。当一个人看到与自己水平差不多的示范者取得成功，就会增强自我信念，认为自己也能完成同样的任务。

四、反思体验

一个农家子弟的大学4年消费清单

写在前面的话

本文对一个普通农民子弟——谢晓专4年大学生活的每一笔费用进行了详细罗列与统计。谢晓专称，对于这份清单的准确性，他很有把握，“因为大学期间的记忆尚分明，记忆褪色比较少”。因此，这份客观真实、详细的清单可以告诉我们，农民培养一位高职大学生大概要花多少钱（这一笔仅仅计算本科4年的费用），以及农民子弟的大学生活消费的详细状况。这种点滴的计算虽然只是个体的情况，但通过一个个体的消费来透视该类人的生存状态，我们以为，是具有重要价值的。

我叫谢晓专，男，来自湖南一个农村，家里不是特别穷也不是特别富。2004年毕业于苏州大学社会学院，现为中国人民大学信息资源管理学院2004级硕士。

离开苏州大学，来到北京读研究生快一年了。然而，大学4年期间的记忆仍然分明，花过的每一分钱仍客观真实、详细地出现在我脑海里。

一个普通的农民家庭供一个孩子上完大学4年究竟需要花多少钱？记忆回放中，我对自己在苏州大学4年本科生活的每一笔费用进行了详细罗列与统计，试图反映出一个农民子弟的高职大学生生活消费、生存状态的详细状况。

这些数据，使我详细回味了一次高职大学生生活，但我想，其价值不应该仅限于此。详细的消费列表，整个大学4年，应该算是没有浪费、没有奢侈，但依然高达6万元（肯定达到6万元，很多细节费用没算进去，也肯定漏掉了许多没回忆上的费用）。

那么，这笔数字，能够透射什么呢？培养一位高职大学生，不能简单地计算每年4600元的学费和住宿费，花费多着呢，从元到角，4年下来，积少成多，无疑是一笔庞大的开支。

4年里我没谈过恋爱

在苏州大学的4年里，我从来没敢谈过一次恋爱，因为怕花钱。我从来没有看过电影，除了免费的。

我在苏州度过了自己的4年本科生涯，这4年我去哪里玩了呢？在苏州这个花园城市，去过两个地方，去了一次留园，门票15元；毕业时去了趟虎丘，门票45元（弟弟在上海读书，和弟弟一块去的）。至于上海，从来没有玩过，除了去逛复旦大学——弟弟就读的学校，再也没有去过其他地方，只有毕业实习时陪同博物馆研究员顾老师去上海拜访东吴大学老校友，看了眼东方明珠。此外，因为考深圳的公务员，去了趟广东，考中央机关的公务员，去了趟南京，考研、保研去了两趟北京，但我都没有去玩。于是，我的大学4年就这样走过了。

不是我不想去玩，是那些车费、门票对于一位农家子弟来讲，是父母的血汗钱，是不忍，也不敢。

大学4年，我最贵的一件衣服是毕业找工作时在专卖店买的一件特价夹克：99元，目前依然是本人身上的主打衣服。我买的最贵的裤子是60元，最贵的鞋60元。

我还有很多消费没有计算在内。不过这样下来，我4年依然有高达6万元的消费。培养一位高职大学生，到底需要多少钱？

4 年里我父母很辛苦

回想起来,我的家庭条件,在村子里算是中等了。但为了让我和弟弟完成学业,20 世纪 80 年代初,父亲就背井离乡去广东番禺做泥水工,一做就是 20 年。

我家里五口人,共有 1 亩水田,2~3 亩旱地,一亩水田最高年产 2000 斤谷子,一般 1600 斤左右,1600 斤谷子一般去皮后有 1200 斤左右的大米,大米 1 元一斤,也就是一年田里的总收入是 1200 元,除去肥料等投入,能挣多少?以前,还要交农业税,我家里每年各种税费差不多 200~250 元。此外,吃穿住用行、水电费、人情来往等,哪还有什么钱?

2004 年,我上研究生时,家里才在我和弟弟的强烈要求下安装了一部电话;电气化设备除了一台黑白电视机(我上初三时买的,父亲长期在广东打工,兄弟俩在外读书,母亲一个人待在家里太孤单才买的)和一架吊风扇(十几年前买的,不过现在没有坏,还在用);楼道空空如也,因为没钱,还没有买木板扎楼道,在我的强烈要求下,准备今年春节等我回家弄好。

所幸的是,我考上研究生后,父亲也回到了家,不再远离家乡去做民工了。

事实上,我一直觉得自己很幸运。父母勤劳能干;自己也算勤奋,拿到了大量的奖学金,做过一些兼职;弟弟也争气,为了不让家里负担上了国防生。这样,自己才有机会继续求学、继续深造。而深造求学中,已几乎可以独立承担自己的所有费用。

但是,对于没有自己幸运的农民子弟呢?别说两个高职大学生,一个,要培养出来,又何其之艰难。你问我 4 年里我有遗憾吗?当然有,而且都和钱有关系。

英语听力设备,这个是我永远的遗憾!由于考虑到钱的问题,直到大二考外语四级时才买了一个随身听。我买的都是低质量的,50 元一个的那种,很容易坏,4 年坏了两个。大四考研时,我买了一个 98 元的复读机,质量不错,现在都还在用。总之,在大二之前,我从来没有去听过英语。

这样带来的后果是,至今为止,我的听力都很差,严重阻碍以后的发展,但又没有时间补回来。所以,这个钱最不该省,再穷也必须尽早买一个用来练英语听力的机器,一定,千万别学我。

在大学 4 年里,我从没谈过一次恋爱,这是我第二个遗憾。恋爱是要花钱的,对于手头紧张的我来说,连想都不敢去想。然而,随着年龄的增长,再谈恋爱心态也许就不一样了,那些青春岁月也一去不复返。

手机是我第三个遗憾。在大学前 3 年,我没有手机。大四那年我狠心买了个 1300 元的手机。我为什么要买一个对我来说那么贵的手机呢?因为我人生中一件大事差点因一个电话而砸了锅!

买手机那天,是 2004 年 2 月 12 日,之所以记得这么清楚,是因为没有手机,结果差点与后来签约的工作失之交臂。因为我没手机,单位只能打电话到宿舍,而同学接了电话忘了告诉我。现在想起来,仍心有余悸,所以当天知道情况后就去买了一个手机。真买贵了,厦新 A6 花了 1300 元!虽然后来我没有选择那份工作,但这个教训始终影响着我后来的消费观。

人情是我第四个遗憾。我不应该这么“吝啬”!尽管我连续 4 年拿了一等奖学金,却没有拿一点出来与同学祝贺一下——奖学金留作学费了。当时若能拿点钱出来该多好,虽然有点穷,但节约这点钱没必要,人需要人情味儿,钱将来是可以挣的。

苏州、上海是我第五个遗憾。美丽的苏州，宏伟的上海，大学 4 年里，我都没有好好去看看，看看两地的区别，比较一下两地区域经济和文化。可惜，天时地利人和都被我浪费掉了。

4 年里我快乐吗？

或许，我 4 年高职大学生活与一些同学比较起来，除了读书、兼职，没有其他色彩。不过我的生活并不乏乐趣，基本上在快乐中度过了我的 4 年。

我的兴趣广泛。我喜欢素描、国画，背背诗词章句，吹吹笛子，看看武侠小说，翻阅经济管理方面的书，没事和同学讨论一下历史哲学，听几堂讲座，看几部网上下载的电影，我的 4 年高职大学生涯，还算充实，不算空虚。

4 年里，我唯一值得庆幸的是自己的乐观自信，对知识与人生理想的认真追求，我严于律己，言行如一。这让我赢得了同学的尊重，而没有成为同学眼中的异类。

我在大学本科期间上网很多，但从来不打游戏，且至今为止没有打过游戏，每天保证 1 个小时上网浏览学科知识、新闻、国家政治经济大事，加上作业、资料查询、文章撰写都离不开网络，因此，这个已经成为自己的生活习惯乃至生活方式。

计算费用的时间：2000 年 9 月 5 日踏上开往苏州的列车，开始高职大学生活之旅，到 2004 年 7 月 10 日，结束高职大学生涯，踏上回家的列车。

1. 学杂费（25 600 元）

杂费，仅算额度较大的，零散的费用已经忘了，没法计算。

（1）大学一年级。

培养费：4 600 元。

住宿费：1 200 元。

书籍资料费：500 元。

被褥等一系列用品：320 元。

总计：7 300 元左右。

（2）大二、大三、大四，3 年上交数额一样。

培养费：4 600 元。

住宿费：1 200 元。

书籍费：300 元。

总计：6 100 元。

2. 生活费（10 960 元）

（1）本人前 3 年暑假都没有回家，除了寒假一个月之外，其他时间都在学校度过。总计： $365 \times 4 - 30 \times 3 = 1\,370$ （天）。

（2）身体是革命的本钱，早饭 2 元左右，中饭和晚饭 3 元左右，一天生活费计 8 元。生活费总计： $1\,370 \times 8 = 10\,960$ （元）。

3. 交通费（2 190 元）

交通费包含两大部分，一是来回家和上学的路费，二是在学校买自行车和坐公交车的费用。

(1) 火车票花费。

暑假回家次数：开学 1 次（单），弟弟考上大学回家 1 次（来回），毕业回家 1 次（单），总共 4 次坐火车。

寒假每年都回家：总共 $4 \times 2 = 8$ （次）。

总计 12 次坐车。

车票价钱：本人湖南人，到苏州坐硬座慢车，学生票价约 80 元（四舍五入算整数），坐了一次卧铺（没有买到硬座票）250 元。

总计： $12 \times 80 + 250 = 1210$ （元）。

(2) 公交车花费。

坐到家乡火车站再转两次公交车到家，（8+4）元或者（12+5）元（春节涨价），以平均 15 元计算，总计： $12 \times 15 = 180$ （元）。

从火车站坐到学校 1 元钱，略去不计算，整个 4 年时间在苏州坐车（4 年在苏州 1370 天，每两周出学校一趟计算（事实上做家教时往往每天一次），是 100 次，计 200 元，另特殊情况打的，以及其他情况，计为 300 元。

总计：480 元。

(3) 自行车。

苏州大学有 4 个校区，学校太大，上课没自行车不方便，4 年买了两次自行车（因为被盗），修理了 N 次，换了两次轮胎。

一辆自行车 180~200 元（水货），以 200 元计算，计 400 元。

修理一次 1~5 元不等，换轮胎一次约 20 元，以 100 元计算。

总计：500 元。

交通费总计： $1210 + 480 + 500 = 2190$ （元）。

4. 衣物费用（1700 元）

买的衣服、裤子、鞋记得不是很清楚了，所以按下面的假设计算。

(1) 数量：假设 4 年期间，由于换洗所需和偶然丢失（失窃），总共需要花费的套数如下：3 套夏装，3 套秋装，3 套冬装，3 套内衣裤（包括冬天保暖的厚衣物），穿破 6 双运动鞋，2 双足球鞋，4 双皮鞋，还有袜子之类，总计 24 件。

平均每件物品以 50 元计算，总计应该是： $24 \times 50 = 1200$ （元）。

(2) 此外，本人喜欢踢足球，体育课程是足球班守门员，修了两年足球课，因此有一套守门员的必备品，总计以 200 元计算。

(3) 在此基础上，算上意外情况，如失窃、踢足球撕破等情况，4 年另加 300 元。

4 年衣物总计：1700 元。

5. 生活用品（854 元）

牙刷：半年 1 个，4 年总共 8 个，一个 2 元，4 年计 16 元。

牙膏：一年 3 支，一支 3.5 元，4 年总计 42 元。

水杯：一个提水的，15 元，1 个瓷的，2 元，一个刷牙水杯，3 元，4 年 20 元。

枕头、枕帕：4 年算 20 元。

洗脸帕：每半年算 2 条，一条洗脸，一条洗澡，每条 3 元，一年计 12 元，4 年 48 元。

洗衣盆：学校发了一套，用到4年，带回家了作文物珍藏。

洗发水：由于暑假也在学校，一年需要3瓶，一瓶15元计算，4年计180元。

香皂：一个学期一块，一块3.5元，一年7元，4年28元。

温水瓶：由于经常被同学弄破，2年算一个，每个10元，4年共20元。

台灯：10元一个，由于质量不好，2年需要一个，4年20元。

手纸：1年买2~4袋，算15元，4年60元。

定型水：一年用一瓶，算15元，4年60元。

镜子/梳子：爱美之心人皆有之，4年20元。

衣架，用来晾衣服：一年算5元，4年20元。

饭碗、筷子：算5元，4年20元。

夏天的风扇：最便宜的20元一个，4年买了2个，4年40元。

剪头发：一个半月一次，一次5元，一年算10次，4年200元。

大宝和唇膏：冬天天气干燥，裂皮肤与嘴唇，所以必需，每年计10元，4年40元。

6. 学习工作娱乐（5998元）

（1）办公用品。

书包：质量差，容易坏，4年4个，每个25元，总计100元。

笔记本：每门课程算1个笔记本，4年共50门课，算50个，一个算2元，总计100元。

信纸：每个1元，每年8个，4年总计32元。

信封和邮票：按每封信花1元计算，每年寄10封信，4年40元。

钢笔：一年一支，一支10元，计40元。

铅笔：一支1元，1年4支，4年计16元。

橡皮擦：1元一个，4年4个，计4元。

文件夹：12元1个，一年买一个，4年48元。

素描纸、宣纸、国画颜料、绘画教材：业余爱好，4年就给它200元吧。

墨水：3.5元一瓶，一学期一瓶，4年28元。

总计：608元。

（2）课外书籍（历史、诗词、散文之类）。

习惯买盗版的书，便宜，基本上都是10元一本，买《史记》花了50元，买《牛津字典》花了80元，以1个月买一本书计算，每本10元，总计是400元，加上50元和80元，是530元，肯定不只买这么多，我很喜欢看书，4年期间就算600元吧。

（3）考试用的书籍

计算机一级、二级、三级等级考试教材，包括光盘，算150元。

英语四级和六级资料（语法书、其他），算200元。

词汇书：四级1本，六级1本，考研2本，书籍很贵，每本近50元，算200元。

听力磁带：4年买的，每一套磁带50元计算，四级、六级、考研等，算200元。

考研耗费很大，两本阅读理解，两本政治教材，一本政治参考书，专业课9本专著，算500元。

毕业时买了一批经济学、管理学、法学的书，花了近200元（3折的廉价品）。

订了一套专业课心期刊，半年40元。

总计：1490 元。

(4) 英语听力设备。

50 元一个的那种，很容易坏，4 年坏了 2 个，大四考研时买了一个 98 元的复读机，现在都还在用。总计花了 200 元钱。

(5) 眼镜。

近视眼，眼睛是心灵的窗户，不敢马虎，配的眼镜不差，120 元一副，摔坏过两次，更新换代升级 1 次，为考公务员面试体检特意配了一副，四年 400 多元，算 400 元。

(6) 电话。

1 个月 1 张电话卡，按 30 元计算，和爸爸、妈妈、朋友打打电话，4 年没交过女朋友，这笔钱节约了不少。

前 3 年没买手机，大四毕业找工作时买了个夏新 A6，1180 元，加上卡、电池，共计 1300 元。

这里总计：算 1 年 300 元电话费，4 年 1200 元，加手机总共 2500 元。

(7) 娱乐。

喜欢听歌、吹笛子，4 年买了三四根笛子和箫。

4 年买了不少于 20 盘磁带，笛子、洞箫、二胡、古筝类，另有几盘流行歌曲。

总计大概 200 元。

7. 考研、保研、考证（1500 元）

(1) 获得人民大学保送研究生的机会，参加复试，从苏州到北京，花费近 500 元，住同学那，免费，结果没保上。

(2) 继续考研，报名费 150 元，到北京参加复试又花费近 500 元，这次终于考上了，计 650 元。

(3) 考了计算机一级、二级、三级证书，英语四级、六级证书，以 50 元一次计算，总共 250 元。

(4) 参加过全国高职大学生英语竞赛，参加过可口可乐杯足球赛之类的项目，花费计 100 元。

(5) 没有参加任何辅导班，节约了不少。

上述总计：1500 元。

8. 体检（1200 元）

(1) 本科入学体检 1 次。

(2) 考研体检 1 次。

(3) 找工作签约初检一次、复检一次，单独检查一次（因为机构特殊，身体要求很严，包括做 B 超，一次 230 元）。

总计不少于 1000 元，就算 1200 元。

9. 求职费用（4000 元）

签约某单位公务员，由于读研，违约金 4000 元（现在想想依然觉得对不起那几个对自己如此好的考官，感激与愧疚并存）。

10. 医药费用（600 元）

没有犯过大毛病，小感冒几次，每次花十几元，但由于看书和用计算机过多，颈椎有点问题，检查疗养花了 400 元，加上预防针疫苗和其他零星的，算 600 元。

11. 班费、宿舍水电费（800 元）

（1）交了两三次班费，主要用来搞活动，一次 100 元，算 300 元。

（2）宿舍水电费：一个学期交 50 ~ 100 元，4 年取中间数，约 500 元。

总计：800 元。

12. 上网费用（2920 元）

本科期间没有自己的计算机，在网吧上网每小时 2 元，以每天 1 小时计算，总计是 $1460 \times 2 = 2920$ （元），有人说这么多费用还不如自己买台计算机，可惜那时苏州大学的本科生宿舍上不了网。

13. 毕业时花费（900 元）

（1）上了公费研究生，评了优秀毕业生，4 年拿了 N 个奖学金。没有钱，也得诚心诚意对各位老师聊表谢意。请班主任吃饭，请自己敬重的老师吃饭，请对自己帮助最大的老师吃饭，3 顿，最后给一位自己敬重的老师备了份礼物，每一样耗费以 100 元计算，总共 400 元。

（2）和同学总得聚聚聊聊天，4 年了，一起学习生活，耗费多少忘了，自己这个时候不应该太吝啬，前前后后，包括最后一学期里聚餐交钱在内，就算 400 元。

（3）毕业照相、学士服租用之类，算 100 元。

上述总共 900 元。

14. 旅游等（60 元）

旅游费用：4 年本科生涯，在苏州这个花园城市，去过两个地方，去了一次留园，门票 15 元；毕业时和在上海读书的弟弟去了趟虎丘，门票 45 元。

总计 60 元。

15. 4 年所有费用总计（约等于 6 万元）

$25600 + 10960 + 2190 + 1700 + 854 + 5998 + 1500 + 1200 + 4000 + 600 + 800 + 2920 + 900 + 60 = 59282$ 元，约为 6 万元。

写在后面的话

我是幸运的！在家庭、学校的支持下，在自己的努力下，我现在能够在高等学府里继续读书，并能看到自己将来比较光明的未来。然而，那些没有任何出路，留在田地里干活的乡亲们，他们想让孩子读完大学，他们怎么办呢？6 万元啊！除去小学、初中、高中所有费用，上个大学本科，4 年，6 万元啊！

所以，我写下了一份普通高职大学生 4 年费用清单，尽管我不知道这些数据有多大价值，但尽可能地反映真实情况，尽可能地让更多人知道普通高职大学生的生存状态，是我无法推辞的一份责任。

这些，对于看到本文的穷人家孩子，对于富家的孩子，对于管理决策者，对于研究社会问题的学者，对于有关和无关的人们，倘若能起到一些微弱的作用，就足够了。

（资料来源：中国教育在线）

算一算

1. 请算一算你每年的教育成本到底有多高？你一年的开支（含学费、生活费、住宿费、交通费、通信费等）是多少？
2. 你一年修了多少个学分？每个学分的价值是多少？
3. 你一年一共上了多少节课？每节课的价值是多少？
4. 你一天消耗多少钱？
5. 你的父母一天纯收入多少钱？
6. 你的父母在家一天消耗多少钱？你一天又消耗多少钱？

五、实践练习

（一）心理测试

学习动机测试

对下列题目做出“是”或“否”的回答。

1. 如果别人不督促我，我很少主动地学习。
2. 当我看书时，需要很长时间才能打起精神来。
3. 我一学习就觉得疲劳与厌烦，只想睡觉。
4. 除了教师指定的作业外，我不想多学习。
5. 如果有不懂的地方，我根本不想弄懂它。
6. 我经常想自己不用花太多的时间成绩也会超过别人。
7. 我急切希望自己在短时间内就大幅度提高自己的学习成绩。
8. 我常为短时间内没能提高成绩而烦恼不已。
9. 为了及时完成作业，我宁愿废寝忘食，熬通宵。
10. 为了学好功课，我放弃了许多感兴趣的活动，如篮球、看电影等。
11. 我觉得上学没意思，想去找个工作做。
12. 我常认为课本上的基础知识没什么好学的，只有高深的理论，读大部头才带劲。
13. 只在我喜欢的科目上狠下功夫，而对不喜欢的科目放任自流。
14. 我花在课外读物上的时间比花在教科书上的时间要多得多。
15. 我把自己的时间平均分配在各科上。
16. 我给自己定下的学习目标，多数由于做不到而不得不放弃。
17. 我几乎不费任何力气就能实现自己的学习目标。
18. 我经常为实现几个学习目标忙得焦头烂额。
19. 为了对付每天的学习任务，我已经感到心力交瘁了。
20. 为了实现一个大目标，我不再给自己制定循序渐进的小目标。

评分标准：

选“是”记1分，选“否”记0分，将各题得分相加，算出总分。

测试结果：

14分以上：你的学习动机有严重的问题和困扰，需要调整。

6~10分：你的学习动机存在一些问题，必要时可调整。

1~5题测查你的学习动机是否太弱。

6~10题测查你的学习动机是否太强。

11~15题测查你的学习兴趣是否存在困扰。

16~20题测查你在学习目标上是否存在困扰。

如果你对某组中3道以上的题回答“是”，则说明你在相应的学习方面的认识不够正确，存在一定程度的困扰。

（二）推荐阅读

张艺谋：知识改变命运

我21岁时，因为有一些文体特长才被破例从农村招进陕西国棉八厂，因为我的出身不好，能进厂已经很难了。我在厂里当辅助工，主要从事清扫、搬运等工作，还要经常“掏地洞”，清理堆积的棉花杂质，出来后，3层口罩里面的脸仍是黑的，工作很脏很累，却没什么技术。

业余时我喜欢看书，逮着什么看什么，喜欢中国古典小说，那时候能找到的书也少，《三国演义》《水浒传》《西游记》《隋唐演义》都一遍遍地看，至今对里面的人物也特别熟悉，它们对我的影响是潜移默化的。1998年导演歌剧《图兰朵》时，想到古典艺术、民族特色，心里涌起的很多是这些小说给我的感觉。

我学摄影是在1974年，因为工作之外的无聊，又不愿虚度青春，就想学点什么，后来觉得摄影不错，就买了照相机，又从图书室借了不少摄影方面的书，吴印成的、薛于江的、人像摄影、灯光摄影等，凡是有关摄影的，都找来看，一些借来的书因为要还，就整本整本地抄，记得当时一本两寸来厚的《暗室技巧》，我抄掉了大半本。

那时候对知识的理解没有现在这么明确，不愿混日子，觉得学摄影是个事儿，一个人在浑浑噩噩的氛围中把这当成了一种寄托。那时候最大的想法，就是能到厂工会或宣传科当个“以工代干”的宣传干事。

如果不恢复高考，我可能真的会成为厂里写写画画的宣传干事，那时候年轻人想出路和现在不一样，除了入党、提干走政治这条路外，几乎没有别的选择。我因为家庭出身的原因，上面这条路想都没有想过，我是车间里唯一没有写入团入党申请书的，那时棉纺厂停电时就组织党团员和积极分子学习，每到此时，几百人的车间里退场的只有我一个。

1977年高考在我还没来得及想时就溜过去了，等一揭榜，厂里一下子就考走了好几个，我不可能不受到触动，1978年再不考我就超龄了，直觉告诉我必须抓住这次改变命运的机会。我当时只有初中二年级的水平，复习得再辛苦也没把握，于是往偏处想，报体育学院？自己个子矮，喜欢运动却又都是野路子，不行；美术学院？绘画基础不足。正在琢磨时，别人向我推荐了北京电影学院摄影系，说：“课程都与摄影有关，你的片子拍得好，一定行”。就这样，经过一番努力，我如愿以偿拿到了北京电影学院的录取通知书，那一刻，我知道自己的命运将随着新的知识、新的朋友和新的体制环境而改变。

在电影学院，我跟其他同学最不同的有两点：一是年龄大，我差不多是我们这一级里最大的，系里别同学一般都比我小十来岁；二是因为我的入学不是特别正规，因而总有一种沉沉的“编外感”。这两点不同，使我感到压力。

按照当时的行业氛围，我们从摄影系毕业后分到电影厂，还要做若干年的摄影助理，然后才能做掌机摄影师。我想想自己毕业就 32 岁，再干几年助理，三十七八快四十了才能独立摄影，就觉得不行，于是给自己设计了两条路：一是走出电影圈做摄影记者，尽快独立工作；二是转行干导演。

我是一个比较务实的人，很少幻想什么，当时我已经着手联系陕西画报社；同时，我从大三开始便偷偷看一些导演方面的书。导演班的人年龄和我差不多，陈凯歌、田壮壮……甚至可能有人比我还大，这也是我想转入导演的重要原因，大家同时起步，感觉可能会好一些。

记得当时我是请导演系的才子林大庆帮着开的书目，一共 20 多本，之后是很长一段时间的苦读，这期间还试着写了一个剧本，请导演系的白虹评点……正是有这一段时间的积累，才使我以后能很自然地由摄像向导演过渡，而无论是考电影学院还是转导演，开始的动机都是为了寻找出路，谈不上对电影或导演的“热爱”，而一旦选择了，我就想把它干好。

我应该算是命运起伏比较大的人，20 年前的我和现在差别很大。平常我们老说人是有命运的，而在我看来命运是受“机会”和“能力”左右的。对于一个个体的人而言，“机会”是被动的，要受大、小环境和个人的位置制约，比较难预测把握；而“能力”则不然，在获取“能力”方面，人具有相当的主动性，我想正是通过自己通过学习获得了进一步把握机会的能力（摄影），才使自己从一个看起来不是很有出路的工人走到今天的。因而对我来说，知识、学习非常重要，从某种意义上讲，我甚至认为它们是“能力”的唯一来源。

1978 年考上电影学院，是我一生最大的命运改变。现在，我常常会在好的影片前落泪，特别是一些纪实类电影。生活中很多东西让我们感动，我希望在自己剩下的生命里，能尽可能多地记录下这些感动我们的人和事，拍更好的影片。

（资料来源：《中华读书报》）

第二节 学习风格

一、心理透视镜



案例

小张一直对数学不感兴趣，所以报考了社科专业，没想到这个专业也要学数学和统计。小张觉得学起来很吃力，跟不上同学，所以一到期末考试就紧张焦虑，甚至觉得是不是自己的脑袋有问题，为什么别的同学学得既快又好，而自己就很吃力呢？

心理分析：类似的情况发生在几乎每一位学生的身上。同一门学科，有的学生学得心应手，有的则未必；有的学生善于处理人际关系，而有的对抽象的理论感兴趣，有的擅长实践操作；有的学生只能在安静的环境中才能学习，有的则不然；有的学生喜欢早起，有的是夜猫子……这实际上就是我们的学习风格。每个人都有属于自己的学习风格，世界上没有哪两个人的学习风格是完全一样的，它就像签名和指纹那样富有个性。它不仅影响我们的专业选择、学习成绩，还会左右我们今后的职业选择和工作绩效。

二、心理论坛

（一）学习风格的定义

对于学习风格，长期以来没有形成一个统一的界定。西方许多学者从各自的角度阐释着学习风格的内涵。

凯夫在 1979 年从信息加工角度界定学习风格为：“学习风格由学习者特有的认知、情感和生理行为构成，它反映学习者如何感知信息、如何与学习环境相互作用并对之做出反应的相对稳定的学习方式”。

在我国，比较公认的是谭顶良先生对学习风格所下的定义（1995 年）——学习风格是学习者持续一贯的带有个性特征的学习方式，是学习策略和学习倾向的总和。学习策略是指学习者为实现学习任务或实现学习目标而采取的一系列步骤，其中某一特定步骤称为学习方法；学习倾向是每一个体在学习过程中会表现出的不同偏好，包括学习情绪、态度、动机、坚持性以及在学习环境、学习内容等方面的偏爱。有些学习策略和学习倾向可随学习环境、学习内容的变化而变化，而有些则表现出持续一贯性。那些持续一贯地表现出来的学习策略和学习倾向，就构成了学习者通常所采用的学习方式，即学习风格。

（二）学习风格的特点

1. 独特性

学习风格是在学习者个体神经组织结构及其机能基础上，受特定的家庭、教育和社会文化的影响，通过个体自身长期的学习活动而形成的，具有鲜明的个性特征。

2. 稳定性

学习风格是个体在长期的学习过程中逐渐形成的，一经形成，即具有持久稳定性，很少随学习内容、学习环境的变化而变化。但是学习风格的稳定性并不表明它是不可改变的，它仍然具有可塑性。

3. 兼有活动和个性两种功能

人的个性，诸如能力、气质和性格等对学习的影响和作用往往是间接的，而学习风格是学习者惯常使用的、有所偏爱的学习策略和学习方式，它直接参与学习过程，一方面使学习过程得以顺利进行，另一方面使学习过程和学习结果受个性的影响。

（三）人的 7 种智慧

智慧并不是很神秘的，而是能在生活中以各种方式运作的功能性概念。加德纳的多元智慧框架中存在着 7 种智慧：语言智慧、逻辑-数理智慧、空间智慧、身体-动觉智慧、音乐智慧、人际智慧、内省智慧。

1. 语言智慧

语言智慧主要是指能有效地运用口头语言和书面语言的能力，主要是指听、说、读、写的能力，表现为个人能够顺利而高效地利用语言描述事件、表达思想并与人交流的能力。

这种智慧在讲故事者、演说家、作家、剧作家记者、编辑和政治领袖等人身上有比较突出的表现。

2. 逻辑-数理智慧

逻辑-数理智慧主要是指推理和运算的能力，表现为对事物间各种关系如类比、对比、因果和逻辑等关系的敏感，以及通过数理运算和逻辑推理等进行思维的能力。这种智慧在侦探、律师、工程师、科学家、数学家、逻辑学空、统计学家等人身上有比较突出的表现。

3. 空间智慧

空间智慧主要是指感受、辨别、记忆、改变物体的空间关系并借此表达思想和情感的能力，表现为对线条、形状、结构、色彩和空间关系的敏感，以及通过平面图形和立体造型将它们表现出来的能力。这种智慧在画家、雕刻家、建筑师、室内装潢师、航海家、博物学家和军事战略家的身上比较突出的表现。

4. 身体-动觉智慧

身体-动觉智慧主要是指运用四肢和躯干的能力，表现为能够较好地控制自己的身体、对事件能够做出恰当的身体反应，以及善于利用身体语言来表达自己的思想和情感的能力。这种智慧在运动员、舞蹈家、演员、外科医生、手工艺人、赛车手和发明家身上有比较突出的表现。

5. 音乐智慧

音乐智慧主要是指感受、辨别、记忆、改变和表达音乐的能力，表现为个人对音乐包括节奏、音调、音色和旋律的敏感，以及通过作曲、演奏和歌唱等表达音乐的能力。这种智慧在音乐爱好者、音乐评论家、作曲家、指挥家、歌唱家、演奏家、乐器制造者和乐器调音师身上有比较突出的表现。

6. 人际智慧

人际智慧主要是指与人相处和交往的能力，表现为觉察、区分和体验他人情绪、情感和意图并据此做出适宜反应的能力。这包括对面部表情、声音和动作的敏感性，辨别不同人际关系的暗示，以及对这些暗示做出适当反应的能力。这种智慧在教师、律师、推销员、公关人员、谈话节目主持人、管理者和政治家等人身上有比较突出的表现。

7. 内省智慧

内省智慧主要是指认识、洞察和反省自身的能力，表现为能够正确地意识和评价自身的情绪、动机、欲望、个性、意志（了解自己的长处和短处），并在正确的自我意识和自我评价的基础上形成自尊、自律和自制的能力。这种智慧在哲学家、小说家、律师等人身上有比较突出的表现。

（四）4 种学习类型

1. 视觉型

视觉型学习的人学习时，比较容易接受视觉信息。他们会把要学习的东西在脑海中组成图像和片断，学习效率比较高。40%的学生能记得 3/4 他们读到或看到的東西。视觉型学

习的人具有以下特点：

- (1) 希望教师多写板书，喜欢做课堂笔记。
- (2) 复习时喜欢用纸和笔复习，一遍遍抄写、反复默写。
- (3) 希望在安静的场合下学习，独自学习效果更好。
- (4) 喜欢和动作型的人交往。
- (5) 听课时喜欢坐前排。讲话很快，眼睛在看，头脑转得很快。
- (6) 用图片、投影、软件等辅助学习效果更好，他们喜欢记忆信息视觉化。
学生在学习中 70%~80%来自于视觉性记忆，但分为形状记忆型和颜色记忆型两种。
- (7) 在 8 岁前听觉记忆比较好，9 岁开始视觉记忆增强。
- (8) 视觉型学习的学生比较喜欢理科。喜欢从事画家、设计师、工厂技术员等工作。
- (9) 视觉型学习的学生，可以多采用看电影、电视、幻灯、计算机、展览会等视觉呈现方式进行辅助学习。他们还应当多锻炼实践能力。
- (10) 视觉型学习的人，生活比较有条理、整洁、讲究衣着，爱说“我明白你的意思”，喜欢自己看，而不喜欢听别人介绍。
- (11) 送礼品时，最好是送一本书。还要了解一下是喜欢看书，还是喜欢看录像。

2. 听觉型

听觉型学习的人比较容易接受听觉信息，知识经过教师讲解后，他们就容易理解、记住，其学习效率也比较高。30%的学生记得课堂上听到的 75%的内容。听觉型学习的人具有以下特点：

- (1) 课堂上喜欢听教师讲课，但不爱做笔记。爱把刚学习到的东西复述一遍。对这样的学生，可以多讲解，以帮助学习。教师应多进行讨论式教学辅导。
- (2) 记忆东西喜欢反复读，大声读出声音。
- (3) 愿和同学们进行讨论式学习，倾听别人讲来学习。
- (4) 复习时喜欢用录音机录下重点内容反复听。
- (5) 说话慢，读书时爱跳跃式进行，对字词的理解快。
- (6) 音乐感强。
- (7) 用阅读材料、录音带、写作工具、对话讨论、辩论、讲故事、群体游戏、社交聚会、社团活动、社区活动辅助学习效果更好。他们也应当多锻炼实践能力。
- (8) 听觉型学习的学生比较喜欢文科。
- (9) 听觉型学习的人，喜欢交谈、听音乐，爱说“我听懂了你说话的意思”。
- (10) 送礼品时，可送一台录音机，在录音带上录下你的祝福。

3. 动作型（运动型）

动作型学习的学生不善于从书本接受知识。他们的学习往往要借助实际操作进行，这样学习的效率自然就差一些。会运用身体的移动和活动，来练习和理解。15%的学生通过身体的动作，能够学得更好。动作型学习的人具有以下特点：

- (1) 通过动作来记忆事物的类型。这类人心灵手巧，做各种体育运动或技巧能马上记住。
- (2) 动作型的特点是通过整个身体运动器官的活动来记忆的，而一旦记住就很难忘掉，

如骑自行车、游泳、滑冰等。

(3) 对这类学生，可以让他多动手，多进行实验和制作，从中获得知识。同时也要让他们逐步习惯于从书本中吸收知识。

(4) 见面喜欢主动打招呼。

(5) 送礼品时，可送一台便携式收录机，边运动边复习学到的东西。

4. 缄默-综合型

(1) 课堂上学习喜欢经常改变姿势，常不能有正确坐姿。

(2) 喜欢在音乐背景下学习。

(3) 学习时一般只能坚持 15~20 分钟，就要停下来休息，休息 3~5 分钟后再学习。

(4) 记忆时喜欢闭眼睛，在头脑中再现学习的内容。有时喜欢边走边记。

(5) 学习喜欢安静，喜欢自己单独在一处学习，喜欢自己选择学习的时间和方法。

三、心理策略

(一) 因材施教

学习风格的评量不是让它来局限你的学习方式，而是为了“因材施教”。参照心理论坛“4 种学习类型”了解你自己的学习风格，了解周围同学的学习风格以及教师的教学风格，以便与自己合作，与周围人合作。学会充分利用自己擅长的学习风格获得知识技能，加强自己的劣势学习风格的训练，减少自己在学习上遭遇痛苦的失败经历的可能性。

(二) 用全部智慧来学习

加德纳认为，每个人都具备所有这 7 种智慧。多元智慧理论的主要目的不是想让人们去区分各自拥有哪一种智慧，而是想提醒人们，“每个人都同时拥有 7 种智慧”，不过这 7 种智慧在每个人身上的结合方式各不相同。有些人可能在所有的方面或某些方面具有较高的水平，而另外一些人则可能在其他方面表现杰出。当然，也有一些人则可能在所有的方面都处于很低的水平。一般来说，大多数人则介于中间状态。每个人在这 7 种智慧上，都有发挥的潜力。不同类型的智慧，能够在不同的学习情境、途径中，展现不同的学习效果。参照心理论坛关于 7 种智慧的描述，了解自己的优势与劣势。尽量鼓励自己运用擅长的智慧类型。

(三) 营造适合自己的学习环境

学校为每一个学习者提供适合其要求的绝对个性化的学习环境目前是不现实的，但我们可以充分利用已有条件，为自己创设相对个别化的学习环境。例如，选择合适的学习场所；选择合适的时间学习相对重要的知识；利用所有的学习资源和相关设施；以喜欢的姿势来学习等。

学习环境的个性化并不排斥环境的多样化，我们应该尊重他们的学习要求，尽量在不影响他人的情况下创设适合自己喜欢的学习环境。

（四）合作学习

每种学习风格其实都存在内在的局限，我们要主动让自己学会使用另一种学习风格，而合作学习正好可以解决这个问题。

四、反思体验

你的学习风格

大学该学些什么，该如何学习？每个学生在理性上都知道大学应该好好学习，但是学什么、怎么学则是一头雾水。初入大学的毛泽东其老师杨昌济先生，为毛泽东设计了“修学储能，先博后渊”的求学之路：学习专业知识和培养各种能力要协调进行。初入大学的我们，见识有限，很难一下子圈定自己的学业专攻和能力范围，更重要的是先广泛地了解自己感兴趣的学科和活动，先博后渊。

后天学习的知识和能力可以分为三部分：专业知识、自我管理技能、可迁移能力，如下表所示。

后天知识能力	定 义	举 例	特 点
专业知识	又称内容性知识，多用名词描述，一般不可迁移，常常与我们的专业学习、工作分工直接相关	管理、财务、销售、技术、其他专业领域的知识	1. 可以通过多种途径获得 2. 专业知识的作用存在累积效应 3. 专业知识的组合很重要
自我管理技能	是适应性能力，指一个人如何使用自己的专业知识，以什么样的态度从事工作	积极心态、时间、情绪、压力管理、工作方法	能够很好地管理自己的生活的人才能做好工作，受欢迎
可迁移能力	是功能性能力，一般用动词描述。这部分能力可以迁移到不同的工作，是我们最可靠的技能，能够持久地发挥作用	沟通、分析、演讲技巧、计算、决策、团队合作、组织等	是我们安身立命的根本，使我们能够适应不同工作变动和职位要求的变化，面对生活的各种挑战和机遇

虽然大学专业的优秀成绩单并一定能预测一个人在工作中的成绩，但是如果因为自己认为自己所学的专业在工作中可能用不到就认为没有意义，于是干脆忽视了专业知识的学习那就是误区了，知识有一个累积效应，它很可能在将来的某个时候派上用场，如李四以前是学习国画的，但是后来做了市场营销，正巧他的客户对国画非常痴迷，他的专业知识成为他们良好沟通的桥梁。

蔡康永说过：“15岁的时候不愿去游泳，18岁的时候一个你喜欢的人邀你去游泳，你只能说‘我不会’；18岁的时候懒得学英文，28岁的时候有个很棒的工作机会，不过要求会流利的英文，你只能放弃。年轻的时候，懒得去学习，未来也许真的会为此错过很多机会。”

如果你不喜欢自己的专业，又不能换专业，那么最起码需要把自己的本科专业学好，这个过程不是完全痛苦和无意义的，因为你在为未来储备知识，同时也是在其中磨炼和展现自己的其他两部分能力。

根据上述内容，请思考：

1. 你属于哪种学习风格？
2. 你的学习风格的优势在哪里？劣势在哪里？
3. 你准备如何改善自己的学习风格？

五、实践练习

（一）心理测试

学习类型测试

学习类型是指学生在变化不定的环境中从事学习活动，通过其知觉、记忆、思维等心理过程，在外显行为上表现出带有认知、情绪、意志、生理几种性质的习惯性特征。下列各题请作“是”与“否”的回答。

1. 考试时，你一看过题目就马上答卷吗？
2. 你觉得出声朗读比不出声读书更容易记住吗？
3. 在做计算题时，你是边分析题意边做的吗？
4. 一听收音机或录音机，在你眼前就会浮现出形象的场面吗？
5. 在接连不断的解题时，你是否精神涣散、注意力不集中？
6. 学习时，你一看图解和表格，就能容易地记住吗？
7. 你是否因为自己怕羞而认为自己不好？
8. 你是否认为看课本和参考书比听人讲解更容易理解？
9. 你是否从事情的结果上来判断事情的好坏？
10. 你看过课本上的插图和表格之后，它们会清楚地浮现在你的眼前吗？
11. 你是否不注意生活细节，举止随便？
12. 你对你的英语听力很得意吗？
13. 你是否先判断问题的对错，再着手解决？
14. 你在记歌词时，是否听唱片或磁带比看文字更容易记住？
15. 你是否总是把失败放在心上？
16. 你是否感到会读的汉字或英语单词比不会读的更易记住？

评分：

第2、第3、第4、第7、第12、第13、第14、第15、第16题选“是”记0分，选“否”记2分；其他题目选“是”记1分，选“否”记0分。将题号为奇数的题目得分相加，再将题号为偶数的题目相加。其中奇数题测的是认知型学习类型，偶数题测的是记忆型学习类型。

你的奇数题得分：

你的偶数题得分：

解释：

0~3分（奇数题）：表明你的认知型学习方式为思考型，即解决学习中的问题倾向于深思熟虑，不草率用事。

4~8分（奇数题）：表明你的认知型学习方式为中间型，即介于思考型与冲动型之间。

9~12 分（奇数题）：表明你的认知型学习方式为冲动型，反应敏捷、迅速，但往往考虑不周，错误较多。

0~4 分（偶数题）：说明你的记忆型学习方式为听觉型，即你的听觉记忆占优势，听过的东西比看过的东西容易记住。

5~8 分（偶数题）：表明你的记忆型学习方式为中间型，即介于听觉型与视觉型之间。

9~13 分（偶数题）：表明你的记忆型学习方式为视觉型，即你的视觉记忆较听觉记忆好，看过的东西比听过的东西更容易记住。

（二）心理活动

合作学习

目的：完善成员的学习风格。

形式：2~3 人组成一个学习小组，每一个成员轮流当“组长”，负责协调工作。

要求：组员要积极互动、参与讨论、经验分享并动手操作。

组长：协调、分工，组织大家进行团体评估。

活动内容：

1. 知己知彼：交流各自的学习风格；如何发挥自己的优势学习风格；如何帮助其他成员激发其劣势风格。

2. 同舟共济：把一周的时间分成两半，一半时间与自己学习风格相近的同学一起学习，另一半时间与学习风格相反的同学一起学习。合作内容包括：学习笔记交换、协调选择学习环境、讨论不同的学习内容的掌握方法等。

3. 经验分享：每隔一周，由组长组织成员对配对同学的学习行为和效果提出自己的意见和看法。反馈信息应包括：在学习中哪些地方做得好，给予表扬；不足的方面，应该怎样改进等。

（三）推荐阅读

认识你的大脑

英国心理学家托尼·布赞认为，人脑由 1 万亿个脑细胞构成，每个脑细胞形状像最复杂的小章鱼。它有中心，有许多分支，每个分支有许多连接点。在 1 万亿个脑细胞中，有 1000 亿个是活跃的神经细胞，每个神经细胞又可长出 2 万个树枝状的树突，以存储信息。每个神经细胞，就像一台高功率的计算机。

1. 大脑的两半球

目前关于大脑的结构，经实验证明的有 3 种理论：左右脑优势“二分说”、大脑上中下层次“三分说”，以及由美国奈德·赫曼提出的全脑四大象限优势说。

美国加州理工学院心理生物学教授斯佩里 1970 年经实验发现，人的左、右半脑有明显分工，因此获得了 1981 年度的诺贝尔生理学奖。

大脑的两个部分通过小胼胝体将两边连接起来，大约 98% 的人，言语中枢位于左脑半球之上，只有 2% 的人与常人相反，言语中枢位于右脑半球。

斯佩里 1976 年发表的临床实验结果如下。

左脑（右半边身体）

语言、文字

逻辑、数学

线性、细节

循序渐进

自制

理智

强势的

俗世的

积极的

分析

阅读、写作、诉说

顺序整理

善于察知重大顺序

复杂动作顺序

右脑（左半边身体）

空间、音乐

整体的

艺术、象征

同时并进

情感

直觉、创造力

弱势的（安静）

灵感

感受力

综合、完形的

辨认面目

同时理解

感知抽象图形

辨识复杂的数字左脑主要负责逻辑理解、记忆、时间、语言、判断、排列、分类、逻辑、分析、书写、推理、抑制、五感（视、听、嗅、触、味觉）等，思维方式具有连续性、延续性和分析性。因此可以称作“意识脑”“学术脑”“语言脑”。

右半脑主要负责空间形象记忆、直觉、情感、身体协调、视知觉、美术、音乐节奏、想象、灵感、顿悟等，思维方式具有无序性、跳跃性、直觉性等。斯佩里认为右脑具有图像化机能，如企划力、创造力、想象力；与宇宙共振共鸣机能，如第六感、透视力、直觉力、灵感、梦境等；超高速自动演算机能，如心算、数学；超高速大量记忆，如速读、记忆力。右脑像万能博士，善于找出多种解决问题的办法，许多高级思维功能取决于右脑。

把右脑潜力充分挖掘出来，才能表现出人类无穷的创造才能。所以右脑又可以称作“本能脑”“潜意识脑”“创造脑”“音乐脑”“艺术脑”。

你是左脑型人才，还是右脑型人才呢？下列试题答“是”70%以上的就是右脑型人才。

- (1) 孩提时，与阅读故事和传记相比，更爱欣赏图表。
- (2) 能自由使用左手（左撇子）。
- (3) 欣赏书画和风景时，容易感动。
- (4) 对扑克牌的各种游戏钻劲很强。
- (5) 有吃佳肴的嗜好。
- (6) 爱好遐想各种各样的事。
- (7) 粗率地订计划，匆匆行事者。
- (8) 不拘谨于惯例。
- (9) 爱从书本中挑出喜欢的章节看。
- (10) 办公桌上略散乱的人。
- (11) 一有问题就在脑里连打几个问号。
- (12) 喜欢搞塑料模型和星期天干些木工活之类的琐碎活。

(13) 爱好古典音乐、爵士音乐。

(14) 对流行的事物敏感。

上面 14 个问题,你只要有 10 个以上的肯定答案,你基本就是右脑型的人才。

2. 全脑风暴: $1 + 1 > 2$

不论是哪一种理论,实验结果都认为,当综合运动全脑进行学习、读书、思维活动时,大脑的效率是最高的,并且呈几何数字在增长!

美国曾对全美数学家和化学家进行了一项关于创造性思维的调查,竟有超过 $4/5$ 的人确定他们在发明、发现时得到右脑直觉和顿悟的帮助。

阿基米德定律就是这样被发现的。国王怀疑皇冠的黄金成分里有银,让阿基米德解答这个问题。一天,阿基米德在浴盆中坐下,发现水面升高了,上升的体积等于他的身体浸在水中的体积。他突然联想到,其实只要能够测出皇冠的体积,就能根据质量除以体积,得出皇冠的密度,弄清是否有银。于是他激动万分,从浴盆中跳出冲到了大街上。科学发现的历史上,充满了类似的事例。

富兰克林从一只掉进酒杯的苍蝇,发现了保存生命的银行——氮液;妻子的一次被电击,使他发明了避雷针。从浴缸中打转的水,谢皮罗想到了由于地球的自转造成的地球南北半球的水流、风暴方向相反。

可见,创造性的直觉和顿悟来自右脑,这是思维的第一阶段,是创造思维的基础和前提。

根据美国唐兰斯的统计表明,古今具有创造才能的人都是右脑型和左右脑综合运用型的人。因此,日本教育界提出要“进一步开发右脑”,甚至把开发国民右脑提高到“第二劳动力”的高度。

左、右半脑靠胼胝体 2 亿个神经元紧密联系。

美国心理学家奥斯丁又发现:当人的左右脑较弱的一边受到激励而与较强的一边合作时,大脑的总效能不仅仅是 $1 + 1 = 2$,而是会增加 $5 \sim 10$ 倍。

为什么我们能很快学会流行歌曲?它所包含的歌词、旋律、节奏,要比一段英语课文复杂得多。为什么我们背课文却不那么容易?英国《快速学习》的作者科林·罗斯回答,“如果你听一首歌,左脑会处理歌词,右脑会处理旋律。因此,我们能轻而易举地学会流行歌曲,这并不是偶然的。你没有必要花很大力气去做。你很快学会,是因为左脑和右脑都动员了起来——边缘系统中大脑的情感中心也加入了。”

顶尖天才很少只具有单方面的才能。表现卓越的人经常是各方面都出类拔萃。这正是他们善于用全脑的结果。

比尔·克林顿,美国总统;比尔·盖茨,世界首富。两个比尔,一个右脑是优势脑,克林顿情感丰富,乐于与人沟通,善于与人建立亲善关系;另一个左脑是优势脑,盖茨分析问题逻辑严密,对数学有特别的兴趣,他可以让个人计算机系统不断地更新换代。比尔·克林顿曾代表强大美国的意志,他的言行曾影响着世界的局势;比尔·盖茨将个人计算机送到全世界每一个角落,开创了信息革命的新时代。两个人都很早就掌握了高效学习、阅读的本领,都有着超人的记忆力,都是左右脑合作成功的典范。

爱因斯坦的左脑和右脑都非常发达,他的小提琴演奏具有专业水准。右脑使他创造性地大胆想象,左脑的抽象能力使他善于进行逻辑推理,左右脑密切配合,创造出非凡的科

学成果。他描述了他进行创造性思维的两个阶段——先右脑后左脑。在右脑阶段中，利用右脑的流畅性及其功能，去把握视觉形式的复杂表象，最终进行成功转化。

因此，我们要在我们的脑中掀起一场全脑开发的风暴：不仅要开发大脑储存信息的能力，而且要开发大脑处理信息的能力，更要开发创造性地处理信息的能力；不仅要提高思维的敏捷性，而且要提高思维的广阔性、深刻性、灵活性、批判性、独创性，使思维品质得到全面提高；不仅要开发主管分析思维、抽象思维、常规思维的左脑功能，而且要开发主管形象思维、创新思维、空间思维、综合思维的右脑功能，使左右脑得到协调和均衡发展。

针对每个人左右脑发育状况的不同，开发、动员全脑参与学习，充分发挥人类形象思维的巨大潜力，将抽象的知识形象化，既使学习轻松惬意，又能提高阅读学习效率。

3. 人脑的巨大潜能

英国作家、心理学家、教育家托尼·布赞说：“你的大脑就像是一个沉睡的巨人。”

联合国教科文组织国际教育发展委员会在《学会生存——教育世界发展的今天和明天》中总结了全球关于大脑研究的最新成果：“近几年，我们在大脑的研究和生物化学科学方面所取得的突破，已经使我们更加清晰地和更加客观地理解了人类的行为、心理机制和学习过程。这些新发现显示了一个惊人的事实：人的大脑中还有很大一部分潜力未曾加以利用，而且根据某些权威多少带点武断的估计，这种未曾利用的大脑潜力竟高达 90%。”

是的，即使是像爱因斯坦这样伟大的科学家，他也只使用了大脑 1/10 的功能。而一般人的脑细胞 95% 处于“冬眠”状态，许多人只用了 2% 的脑细胞。

所以，有学者预言：一旦科学的发展能够更深入地了解脑构造和功能，人类将会为储存在自己脑内的巨大能力所震惊。如果能够充分利用，大脑可贮存的信息量相当于 5 亿本书，那么，人类可以轻松地掌握 40 多种语言，拿 20 多个博士学位。

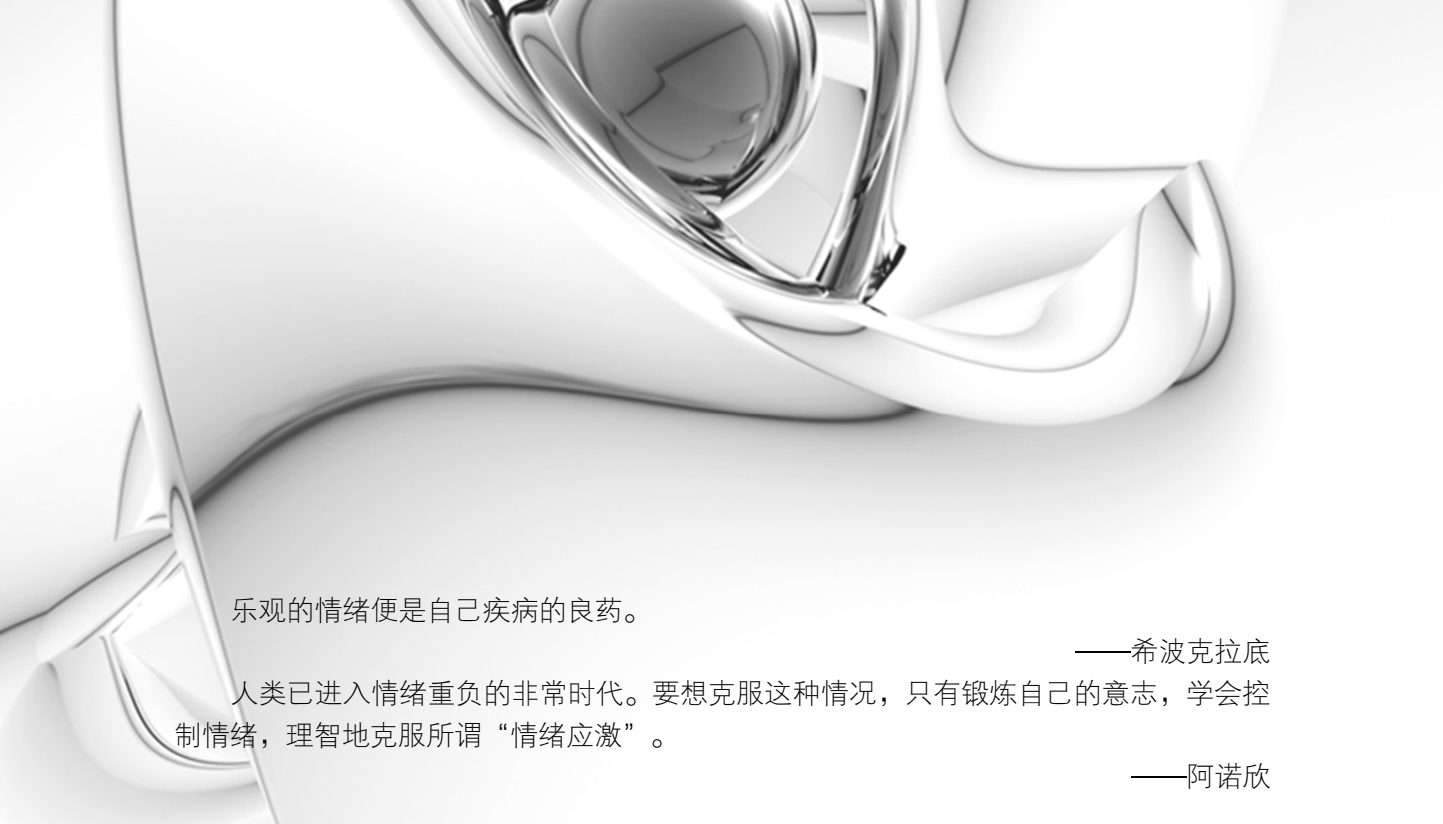
为了提高公众对脑研究的重视，美国国会命名 20 世纪 90 年代为“脑的 10 年”，并且由布什总统批准立法，这在美国历史上还是第一次。

1995 年夏，第四届世界神经科学大会在日本京都举行，会上提议把 21 世纪称为“脑的世纪”。

乔治速读记忆，正是借鉴最新眼脑科学、心理学、语言学、信息学、阅读学等学科的最新研究成果，挖掘大脑潜能的新型学习方法。通过练习，你沉睡的大脑将被唤醒！

通过观察和统计，我们不难发现，我国传统的教育模式，其实是偏劳于左脑的功能，右脑的开发长期被忽视，尤其是高年级的教育。这也许就是为什么那么多学生在课堂上感到无趣、枯燥，甚至打瞌睡，这也许就是为什么过去我们造就了那么多“高分低能”学生的原因，这也是我们要在大脑中激起一场“脑风暴”，用乔治速读记忆唤醒沉睡的大脑潜能的缘由。

只用半边脑工作就如同用一条腿走路一样，只有一半残缺的智慧。一条腿走路与两条腿走路、两条腿飞奔相比，效率相差却不只是一半。但是，如果你利用了整个大脑的力量，挑战、思索、创新就会充满你的大脑，吸引你的注意力，结果是学得更快、更好、更牢。



乐观的情绪便是自己疾病的良药。

——希波克拉底

人类已进入情绪重负的非常时代。要想克服这种情况，只有锻炼自己的意志，学会控制情绪，理智地克服所谓“情绪应激”。

——阿诺欣

第七章 做情绪的主人

第一节 情“牵”万绪——解读情绪

一、心理透视镜



案例

婷婷是一位大一女生，高中时成绩一直十分优异，和同学们相处得也不错。但是进入大学后，虽然婷婷的学习态度一直都很端正，但成绩就是提不上去，和婷婷自己的努力始终不成正比。并且，婷婷觉得自己由于学习变差了，与同学的关系也和中学时没法比了，总觉得他们用一种异样的眼光在看自己。

此外，婷婷还有个奇怪的现象，就是每次一到考试的时候，她就会忍不住想去洗手间拉肚子。婷婷为此感觉非常苦恼，但又控制不住。

心理分析：婷婷的问题实际上是一种焦虑情绪在作怪。很多人都会有这样的体验，一到考试就会比较紧张焦虑。这是一种很普遍的情绪。但婷婷仿佛表现得更为严重。这是因为婷婷把学习成绩看作优秀的唯一标准，并当成同学们喜欢自己的唯一条件，因而过于在意自己的学习成绩，过于重视这样的考试了，所以才出现奇怪现象。

二、心理论坛

人们在认识和改造客观世界时，对于所接触到的事物也并不是无动于衷的。当外界事物作用于人时，人就会对事物产生一定的态度，同时会引起较广泛的机体变化，产生喜、怒、哀、惧等变化反应。这些反应就是情绪。情绪无时不在，或喜，或悲，或平淡，或浓烈，是人们心理状态的晴雨表。一个人情绪好时，山含情，花含笑；一个人情绪不好时，感时花溅泪，恨别鸟惊心。有人说，情绪是我们“生命的指挥棒”“健康的寒暑表”。那么，情绪究竟是什么呢？

（一）情绪的内涵

情绪（Emotion）是指伴随着认知和意识过程而产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应，包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等复杂成分。情绪是极其复杂的心理现象，是一种多成分、多维度、多种类组合、多水平整合的心理过程，也是一种心理状态。情绪涉及有意识的体验，当我们感知事物时，就会体验到情绪；情绪也涉及躯体的生理变化，这些变化是情绪的唤醒形式；情绪还涉及认知的成分，包括注意、知觉和记忆成绩等都与情绪有关；此外，情绪也会引发行为，是行为的前奏。例如，当你路过一片树林时，突然跳出来一只老虎。于是你心跳加快，非常害怕。这时候害怕、恐惧就是你的情绪体验。同时伴随了生理上的变化，如心跳加速、肌肉紧张等。与此同时，你可能准备进攻或是逃跑。害怕的另一部分是感受，你感受了非常害怕。此外，你之所以感到害怕是因为你意识到老虎对你的生命构成威胁。

也有人把情绪看作是由如下几个部分构成的：生理反应、主观体验和外显行为表现。

所谓情绪的生理反应，是指不同的情绪会引起人的心律、血压、呼吸乃至内分泌、消化系统等发生相应的变化。例如，我们紧张时会感到呼吸急促、心跳加快；我们害怕时，会身体发抖、眼睛瞳孔放大；而我们生气时，则会面红耳赤等。

所谓情绪的主观体验，是指情绪是一种内心感受。人在不同状态下的不同生理反应，必然会反映在人的知觉上，反映到人的意识中来，从而形成人的不同的内心体验。例如，人在受到伤害时，会感到痛苦；面临危险时，会害怕；当某些需要得到满足时，会感到快乐；朋友离别时，会感到悲伤等。

所谓情绪的外显行为表现，是指人情绪往往会通过人的行为表现出来。情绪不仅体现为生理反应和内心体验，而且会直接反映到人的行为表现中来。人的表情、声音语态和行动都能反映出人的情绪状态，特别是面部表情最能直接反映人的情绪状态。例如，我们高兴时，脸上不由自主地会喜笑颜开；遇到困难和挫折时，会愁容满面。体态行为也同样反映一个人的情绪状态。例如，在期末考试过后，我们可通过考生们的坐立不安、手舞足蹈和垂头丧气看出他们此时此刻的情绪状态和面临的境地。声音语态则是指人们在交流时声音的声调、音色和声音节奏的快慢等方面的变化，如一个人悲伤时，会出现语调低沉、言语缓慢、语言断断续续；而当人高兴时则会语调高昂、语速加快，声音抑扬顿挫、清晰有力。

在很多著述中，通常会把情绪和情感放在一起阐释。在日常生活中，我们对情绪和情感的使用也通常是未加区分的。实际上，情绪和情感是两个不同的概念。这两个概念既有

联系，也有区别。国内心理学界对情绪和情感区分得较为严格，认为情绪指心境、应激和激情等方面，而情感则指道德感、美感和理智感等方面。西方心理学界虽未对情绪和情感做严格区分，但普遍认为，情绪包含着情绪表现（表情）和情绪体验（情感）。由此可见，广义的情绪概念中也包含了情感的范围在内。

（二）情绪的类型

1. 情绪的 4 种基本类型

情绪的分类并没有统一的标准。我国最早在《礼记》中就提出了“七情”说，即喜、怒、哀、惧、爱、恶和欲等。美国心理学家普拉切克提出了 8 种基本情绪：悲痛、恐惧、惊奇、接受、狂喜、狂怒、警惕、憎恨。还有的心理学家提出了 9 种类别。虽然类别很多，但一般而言，人们认为喜、怒、哀、惧是 4 种基本的情绪类型。

2. 情绪的 3 种基本状态

情绪往往是不是单一的，是复合的。心理学界按情绪的状态将情绪分为心境、激情与应激 3 种状态。心境是指一种深入持久又比较微弱的情绪状态，具有渲染性和弥散性的特点。例如，当一个人心情舒畅时，他周围的一切事物都焕发出快乐的色彩；而当一个人郁郁寡欢时，他觉得周围的一切都染上了忧伤。并且这种情绪虽不强烈，却很持久。激情是指一种持续时间短，表现剧烈、急风暴雨式的情绪状态。激情状态下，自我卷入程度很深，会伴有明显的生理变化。例如，有的人盛怒时满脸涨红，暴跳如雷。应激是出乎意料的紧张或危险情景所引发的情绪状态。在应激状态下，人的心律、血压、呼吸和肌肉紧张度等会发生显著的变化，从而增加身体的应变能力。在应激状态下，人们往往能做出平时难以做到的事。过于强烈的应激情绪，会导致人的临时性休克甚至死亡，还会导致心理创伤。一个人长期或频繁地处于应激状态中，会导致身心疾病和心理障碍。

此外，还有人从情绪的功效角度，将愉快、欢乐、舒畅、喜欢等，视为正性情绪；而将痛苦、烦恼、气愤、悲伤等视为负性情绪；也有人将情绪划分为积极情绪、消极情绪等。

（三）情绪的功能

1. 自我保护功能

危险时的恐惧情绪，不适时的厌恶情绪，犹如躯体受伤时的痛感一样，对人们起着保护作用。对于不具备生存能力和言语交际能力的婴幼儿来说，情绪的保护作用更为重要。成人正是通过婴幼儿各种情绪的表达，来为他们提供所需的生活条件的。

2. 社会适应功能

情绪能够使个体针对不同的刺激事件产生恰当的行为反应，进行社会适应。人们可以通过令人愉悦的情绪和行为表达，获得和维持良好的人际关系；也可以通过察言观色了解对方的情绪状况，采取适当的应对策略，以适应环境和社会的需要，求得更好的生存和发展。

3. 动机功能

现代科学表明，人在紧张情绪发生时会表现出一系列生理变化，如血压升高、呼吸频率提高、肾上腺分泌增加等。这些反应都有助于人们充分调动体力，去应对紧急状况。此外，适度的情绪反应能够激励人的活动，提高人的活动效率，进而推动人们有效地完成工作。

4. 信号功能

情绪信息的传递也可以看作信号的传递，如用微笑表示赞赏，点头表示默认，摇头表示反对。“出门看天色，进门看脸色”的俗语，说的就是通过别人的情绪信息反馈，领悟到别人对自己的态度。婴幼儿与成人的交流也正是通过信号交流作用实现的。

（四）情绪健康的表现

1. 情绪的产生有其原因

正所谓“没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨”，任何情绪的产生与发展都是有一定缘由的。通常，喜事会让人高兴；不幸会令人悲伤；挫折会让人沮丧。无缘无故的喜、怒、哀、乐，莫名其妙的悲伤、恐惧，就是情绪不健康的表现。

2. 情绪表现合理

情绪反应与相关刺激一致，而不是相反。例如，人们通常会因成功而喜悦，因失败而痛苦，该高兴时高兴，该悲哀时悲哀。如果一个人嘴里述说着自己的悲惨遭遇，脸上却挂着开心的笑容，或者受到尊敬反而愤怒，就是情绪不健康的表现。

3. 情绪稳定

情绪有其发生发展的规律。一般来说，情绪反应开始时比较强烈，随着时间的推移，反应逐渐减弱，并趋于稳定。在日常生活中，人们的情绪往往处于相对稳定的状态。如果一个人的情绪经常大起大落，起伏不定，则是情绪不健康的表现。

4. 心情愉快

以愉快的心境为主。生活中的大部分时间里，愉快多过不愉快，积极情绪多于消极情绪。心情愉快的人往往精力充沛，对生活和学习会感到充满信心。如果一个人经常情绪低落，愁眉苦脸，心情郁闷，则是情绪不健康的表现。

5. 能自我调节和控制

健康的情绪是受个体的自我调节和控制的。情绪健康的人，是情绪的主人，能通过一定的策略，对情绪进行一定的调节和控制，使情绪在生理活动、主观体验和表情、行为等方面发生一定变化，以维护良好的情绪状态。显然，情绪失控，是情绪不健康的表现。

三、心理策略

（一）转移注意力

研究表明，强烈情绪产生时，大脑中存在一个较强的“兴奋灶”，此时如果另外建立

一个或几个“兴奋灶”，便可以抵消或冲淡原来的优势“兴奋灶”。因此，当不良情绪出现时，我们要有意识地转移注意力，建立新的“兴奋灶”，可以达到调节情绪的目的。

转移调节正是根据自我要求，有意识地转移注意力，使不良情绪得以转移，使之缓解。注意力的转移能中止不良刺激源的作用，防止消极情绪泛化、蔓延；同时，参与感兴趣的活动能增强积极情绪体验。但要注意避免使用有害的转移方法，诸如暴饮暴食、吸烟、酗酒、吸食毒品等各种自我伤害的做法。

（二）情绪宣泄法

情绪不佳时可以通过多种途径进行宣泄，如眼泪、运动、音乐，也可以通过倾诉的方式进行情绪的宣泄。

1. 眼泪宣泄

日常生活中，有时候人们会发现，大哭一场之后，心情反而会变得轻松一些。生理学的研究为此找到了科学的依据：原来眼泪流出来时除了水之外，还能把体内和精神受到沉重压力产生的有关化合物排出体外。因此，情绪不佳时，设法让自己流些眼泪，不失为调节不良情绪的一个好办法。

2. 运动宣泄

运动有助于释放不良情绪带来的能量，为积压的情绪提供一个公开合理的发泄渠道。有研究者曾做过这样的实验：把两只老鼠放在一个可以转动的阶梯式滚筒上，其中一只被捆绑在滚筒上，而另一只放在滚筒的台阶上。滚筒转动时，捆绑的老鼠躺在上面“睡觉”，另一只则随着转动滚筒的跑动。结果是：跑动的老鼠筋疲力尽，但休息一会就无大碍；而捆绑的老鼠什么也没做，却死了。实验者认为，两只老鼠都处于恐惧、惊慌的状态，奔跑的老鼠通过运动将产生的负面情绪宣泄了出来，所以仍然活着；而被捆绑的老鼠，无法动弹，虽然毫不费力，但产生的负面情绪也越积越多，最终被吓死了。

3. 倾诉宣泄

倾诉宣泄有两种，一种是通过纸笔书写的方式，如写日记或写封信。不必在意修辞或文句优美与否，只要把心情诉诸笔端就可。另一种是寻找自己的支持系统，如好朋友、教师、同学，以及亲人等，向他们述说自己的遭遇。

此外，还可以通过欣赏合适的音乐，甚至大声唱歌等方式进行情绪的宣泄。要注意的是，情绪宣泄也要适时适度，而不是不分场合，以免带来不良后果。

（三）自我激励法

自我激励法是个体通过语言、形象、想象等方式，激励和强化自己的情绪体验，以适应客观现实的需要，从而达到抑制或调节某些消极情绪的目的。自我激励，在不知不觉之中对自己的意志、心理以至生理状态产生影响，令我们保持好的心情、乐观的情绪、自信心，从而调动人的内在因素，发挥主观能动性。历史上的越王勾践“卧薪尝胆”的故事，是典型的自我激励控制方法。现实中，有些青年在案头醒目处写上“拼搏”“忍让”等字眼，也是一种自我激励控制情绪的表现。

四、反思体验

1. 日常生活中,你都体验过什么情绪?如果这些情绪是有颜色的,那么你认为它们都分别是什么颜色呢?
2. 拿出你的铅笔,用线条的形式表现你目前的情绪状态。

五、实践练习

情 商

情商 (Emotional Quotient, EQ) 也叫情绪智力,是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。总的来讲,人与人之间的情商并无明显的先天差别,更多与后天的培养息息相关。两位美国心理学家约翰·梅耶(新罕布什尔大学)和彼得·萨洛维(耶鲁大学)于1990年首先提出情商,但并没有引起全球范围内的关注,直至1995年,由时任《纽约时报》的科学记者丹尼尔·戈尔曼出版了《情商:为什么情商比智商更重要》一书,才引起全球性的情商研究与讨论,因此,丹尼尔·戈尔曼被誉为“情商之父”。

具体来说,情商包含以下5种能力。

- (1) 认识自己的情绪: 监视情绪时时刻刻的变化,能够察觉某种情绪的出现,观察和审视自己的内心体验,它是情感智商的核心。
- (2) 妥善管理情绪: 调控自己的情绪,使之适时适度地表现出来。
- (3) 自我激励: 能够依据活动的某种目标,调动、指挥情绪的能力。
- (4) 认知他人的情绪: 能够通过细微的社会信号,敏感地感受到他人的需求与欲望。
- (5) 人际关系的管理: 调控自己与他人的情绪反应的技巧。

以往人们认为,一个人能否在一生中取得成就,智力水平是第一重要的,即智商越高,取得成就的可能性就越大。但现在心理学家们普遍认为,情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响作用,有时其作用甚至要超过智力水平。当然,丹尼尔·戈尔曼在《情商:为什么情商比智商更重要》中提出,利用智力测验或标准化的成就测验来衡量一个人的智力,并预测其未来的成败,实际上比不上利用情绪的特质来衡量它更具有意义。

第二节 健康情绪维他命

高职大学生的生理基本成熟而心理尚未完全成熟,易受到外界的干扰,情绪波动较大。同时,因为对人、事、社会等各种现象特别关注,对新鲜事物十分好奇,对学业和未来充满信心,拥有许多积极的情绪。高职大学生的情绪也非常丰富,他们的每一个心理过程都是在某种特定的情绪背景下进行并受其影响和调节的。

一、心理透视镜



案例

玲玲和小芳是同一宿舍的舍友，两人都上大二。由于两人颇能聊得来，入学不久后，两人成了形影不离的好朋友。生活中，玲玲活泼开朗，多才多艺；小芳则性格稍微内向，不善于表现自己。随着时间的推移，慢慢地，小芳越来越觉得自己像一只丑小鸭，而玲玲却像一位美丽的公主，心里很不是滋味，两人的关系也开始慢慢变得疏远。小芳认为玲玲处处都比自己强，占尽了风头，觉得她从来不把自己放在眼里。一次玲玲参加了学院组织的创意设计大赛，并得了一等奖。小芳得知这一消息后妒火中烧，趁玲玲不在宿舍之机将她的作品撕成碎片，扔在她的床上。玲玲发觉此事后，很是惊讶，不明白好朋友为什么变成这样，要这样对待自己。

心理分析：引发小芳这样的举动的是典型的嫉妒心理。嫉妒是一种损人害己的负性情绪，是一种不良的心理状态，会严重影响自己的身心健康和人际关系。生活中，我们要尽可能克服这种不良心理。首先，要认清嫉妒的危害，克服自私的心理，客观公正地评价他人，更要客观公正地评价自己。只有客观地看待自己的优势和劣势，才能为自己找到一个恰当的位置，避免嫉妒心理的产生。其次，要不断提高自己各方面的素养，完善自己的个性。大凡嫉妒心特别强的人，都有心胸狭窄、多疑多虑、自卑、心理失衡、个性心理素质不良的特点。作为高职大学生，要努力完善自己的个性因素，提高自己的心理素质，以健康的心态面对生活。

二、心理论坛

（一）高职大学生情绪的特点

1. 丰富性

高职大学生正处于多梦的年龄阶段，几乎人类所具有的各种情绪，都可在高职大学生他们身上体现出来，并且各类情绪的强度不一，如有悲哀、遗憾、失望、难过、悲伤、哀痛、绝望等。在自我意识上，高职大学生表现出较多的自我体验，自我尊重的需要强烈，易产生自卑、自负等情绪体验。在社会交往上，高职大学生的交际范围日益扩大，与同学、朋友及师长之间的交往更加细腻和复杂。此外，部分高职大学生还开始体验一种更为特殊的情感——恋爱，而恋爱活动往往又伴随着深刻的情绪体验，这种特殊的体验对高职大学生有着非常重要的影响。

2. 波动性

心理学家霍尔将青年期称为“疾风怒涛”时期。大学时期是人生面临多种选择的时期，学习、交友、恋爱等人生大事基本在这一阶段完成。社会、家庭、学校及生活事件，都会对高职大学生的情绪产生影响。尽管高职大学生的知识水平和自我意识有了很大程度的提高，对自己的情绪已有了一定的控制能力，情绪亦趋于稳定，但和成人相比，高职大学生

相对敏感,情绪带有明显的波动性。一句善意的话语,一个感人的故事,一支动听的歌曲,一首情理交融的诗歌,都可以使高职大学生的情绪发生骤然变化。同时,高职大学生的自我认知、生涯发展及心理发展还未完全成熟,也使得他们的情绪起伏较大,易大喜大悲,大起大落。

3. 阶段性

大学阶段由于不同年级培养目标和培养重点不同,教育方式和课程设置有所区别,各个年级面临的问题不同,高职大学生的情绪特点也不同,呈现出阶段性和层次性特点。大学新生所面临的是环境适应,学习方法的改变,新的交往对象的熟悉、了解,以及新的目标确立等问题。新生自豪感和自卑感混杂,放松感和压力感并存,新鲜感和恋旧感交替,情绪波动大。经过了一年级的适应过程之后,高职大学生基本都能够融于校园生活中,情绪较为稳定。而毕业班的高职大学生面临毕业、择业等多方面的重大问题,压力大,情绪波动也大,且往往消极情绪多。

4. 既有坦率性,也有掩饰性

和成人相比,高职大学生的情绪比较外露和直接。一般而言,高职大学生的很多情绪是一眼就能看出的,如考试得了第一名或赢得一场球赛,马上就会欢天喜地、兴高采烈。这是因为他们自身固有的易于冲动的特点,使得他们还做不到成年人那种沉着和冷静。但比起中小学生,高职大学生会文饰、隐藏或抑制自己的真实情感,表现出掩饰、曲折的特点。这是高职大学生适应社会能力增强的表现,也说明高职大学生的自我调节和克制情绪的能力提高了。

另外,由于社会环境、家庭条件以及自身期望不同,能力、心理素质等的差别,高职大学生在学习和生活中也会表现出不同的情绪状态。

(二) 情绪对高职大学生的影响

情绪对人的身心健康有极大的影响。俗话说:“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。”《黄帝内经》也记载了:“喜伤心,怒伤肝,忧伤肺,思伤脾,恐伤肾。”现代医学研究也表明,悲伤、焦虑、抑郁等不良情绪,会激活体内的有害物质,破坏机体的保护机制和人体的免疫功能,导致生病。此外,情绪不仅与身心健康有关,而且对学习、人际关系等都有重要影响。

1. 情绪对高职大学生的身心健康有影响

现代生理学、心理学和医学的研究成果表明,情绪对人的身心健康具有直接影响。若能保持愉快的心境,为人开朗乐观、积极向上,则人体的免疫功能活跃旺盛,可以减少患病的机会,有益健康。不仅如此,良好的情绪不仅能使高职大学生对生活充满希望,对自己满怀自信,而且能够使他们的求知欲增强、思维敏捷、富于创造力、爱好广泛、建立良好的人际关系,促进他们的全方位发展。与此相反,消极的情绪对人的身心健康危害极大,在压抑、紧张、焦虑、恐惧等消极情绪的长期作用下,人的免疫能力下降,容易患各种传染性疾病,内脏功能也会受到伤害。有调查发现,高职大学生中常见的消化性溃疡、紧张性头痛和偏头痛、心律失常、月经失调神经性皮炎等,都与消极情绪有关。

2. 情绪对高职大学生的学习有影响

情绪不仅与高职大学生的身心健康有关,而且与高职大学生的潜能开发、工作效率有关。良好的情绪、情感往往使高职大学生乐于行动,有兴趣学习、工作和活动,有助于开拓思路,集中注意力,富有创造性。研究发现,精神愉快、心情舒畅、紧张而轻松是思考和创造的最佳状态,能有效地进行智力活动。心理学研究表明,适度的焦虑能使高职大学生取得最好的学习效率,焦虑程度过高或过低,均难以取得优异的学习成绩。

3. 情绪对高职大学生的人际关系有影响

具有良好情绪特征的人,如乐观、热情、自尊、自信是人际间产生相互吸引的重要条件,能将彼此之间的心理距离缩短,使情感融洽。而自卑、情绪压抑、爱发怒的人,往往不能与他人正常相处,很难沟通,使人与人之间的关系疏远。此外,由于情绪具有感染性与传染性,因此拥有良好的情绪、积极而稳定适度的情绪反应、正性情绪大于负性情绪的人,在人群中更受欢迎,更容易获得别人的赞赏,容易形成良好的人际关系。

(三) 高职大学生常见不良情绪的表现

1. 焦虑

焦虑是当人们在面临威胁或预料到某种不良后果时,产生的一种由紧张、害怕、担忧、焦急混合交织的情绪体验。焦虑是高职大学生常见的情绪状态,当他们在生活、学习、工作、生活各方面遭遇挫折或担心需要付出巨大努力的事情来临时,便会产生这种体验。焦虑对高职大学生的影响是复杂的,既可以成为高职大学生成才的内驱力,起促进作用,也可以起阻碍作用。实验证明,中等程度的焦虑能使学生维持适度的紧张状态,注意力高度集中,促进学习。但过度焦虑则会给学生带来不良的影响。例如,有的高职大学生在临考前夜的失眠或考试时“怯场”,在竞赛中不能发挥正常水平等,多是高度焦虑所致。

高职大学生常见的焦虑有自我形象焦虑、学习焦虑与情感焦虑。自我形象焦虑是担心自己焦虑。这类焦虑主要与自我认知有关,需要通过调整自我认知重新接纳自我,建立新的自我形象。与学习有关的焦虑如学习焦虑、考试焦虑,在高职大学生情绪反映中最为普遍,需要引起重视。情感焦虑多数是由于恋爱受挫而引发的自我否定,认为自己不具备爱与被爱的能力,因而过度担心引起焦虑。

2. 抑郁

抑郁是一种持续时间较长的低落、压抑的情绪状态。它是对日常生活和学习中一些不良情景和事件的消极情绪反应。一般来说,这种情绪多发生在性格内向,敏感,不爱交际,或生活、学习遭遇挫折的高职大学生身上。此外,那些不喜欢所学专业的、人际关系处理不当的、遭遇情感挫折等的高职大学生也会产生抑郁情绪。

处于抑郁状态中的高职大学生,看到的一切仿佛都笼罩着一层暗淡的灰色,对什么事都提不起兴趣,常常感到精力不足、注意力难集中、思维迟钝,同时伴有痛苦、羞愧、自怨自责、悲伤忧郁的情绪体验,自我评价偏低,对前途悲观失望。长期处在抑郁情绪状态,会使高职大学生的学习和生活受到极大影响。

3. 愤怒

愤怒是由于客观事物与主观愿望相违背,或愿望一再受阻、无法实现时产生的激烈

情绪反应。当人们认为他所遭受的挫折是不公正、不合理的，或是被恶意造成时，最易产生愤怒情绪。愤怒对人的身心健康有极为不利的影响。人在愤怒时往往不能正确评价自己行为的意义和后果，自制力会减弱或丧失，做出不理智的冲动行为，如打架斗殴、毁损物品等。

愤怒是高职大学生常见的一种不良情绪。高职大学生精力充沛、血气方刚，好激动、易动怒。例如，有的高职大学生因一句刺耳的话或一件不顺心的小事而暴跳如雷；有的因别人的观点或意见与自己相左而恼羞成怒，恶语伤人。这种遇事缺乏冷静的分析与思考，图一时之快，逞一时之勇的好激动、易动怒的不良情绪特点，在一些高职大学生身上时有体现。有人说，“愤怒以愚蠢开始，以后悔结束”，可见愤怒是一种非理性的不良情绪。

4. 嫉妒

对别人的优越状态所持的一种具有憎恨色彩的强烈不满情绪就是嫉妒。嫉妒是一种“恨他太好，恨自不如”的消极情绪反应。嫉妒者不能容忍别人超过自己，害怕别人得到自己无法得到的名誉、地位等，在他看来，自己办不到的事别人也不要办成，自己得不到的东西别人也不要得到。嫉妒是人本质上的疵点，嫉妒心强的人容易得心身疾病。

嫉妒是自尊心的一种异常表现，在高职大学生中普遍存在。具体表现为当看到他人学识能力、品行荣誉甚至穿着打扮超过自己时内心产生的不平、痛苦、愤怒等感觉；当别人身陷不幸或处于困境时则幸灾乐祸，甚至落井下石，在人后恶语中伤。嫉妒会扭曲人的心灵，妨碍人与人之间正常真诚地交往。长期处于嫉妒的情绪状态中，容易引起忧郁、消沉、怀疑、痛苦、自卑等消极情绪，会严重损害身心健康。

5. 冷漠

冷漠是指人对外界刺激缺乏相应的情感反应，对生活中的悲欢离合都无动于衷。具体表现为凡事漠不关心、冷淡、退让的消极情绪体验。例如，有的高职大学生对周围的人和事漠不关心，对集体和同学态度冷淡，对自己的前途命运、国家大事等漠然置之，似乎自己已看破红尘、超凡脱俗。于是，把自己游离于社会群体之外，独来独往，对各种刺激无动于衷。这种冷漠的情绪状态，多是压抑内心情感情绪的一种消极逃避反应。具有这种情绪的人从表面上看虽表现为平静、冷漠，但内心往往有强烈的痛苦、孤寂和压抑感。如果高职大学生长时间地处于这种情绪状态下，巨大的心理能量无法释放，超过了一定限度时，就会以排山倒海的形式爆发出来，致使心理平衡遭到破坏，影响身心健康。

三、心理策略

（一）升华法

升华是化消极情绪为积极动力，以一种新的积极情绪替代原有的消极情绪的方法。通过升华的方法，人们改变不为社会所接受的动机、欲望而使之符合社会规范和时代要求。升华是对消极情绪的一种高水平的宣泄，是将消极情感引导到对人、对己、对社会都有利的方向去。例如，一位学生因失恋而痛苦万分，但他没有因此而消沉，而是把精力投入到学习当中，立志做生活的强者，证明自己的能力。

（二）放松训练法

情绪不佳时，也可以通过一些放松训练，让自己的身体和精神都处于放松状态，从而改善不良情绪。放松的方法有音乐放松法、图片放松法、想象放松法和肌肉放松法等。放松训练对于调整焦虑情绪非常有效。心理咨询人员通常会采用放松训练的方法来帮助考试焦虑的学生改善情绪。高职大学生也可以通过自己进行放松练习，使自己进入放松入静状态，然后面带微笑，想象曾经经历过的愉快情境，从而改善不良情绪。

（三）认知调整法

美国心理学家艾利斯的合理情绪理论认为：情绪并不是由某一诱发事件本身直接引起的，而是由经历这一事件的个体对这一事件的解释和评价所引起的。这一理论也称情绪ABC理论，A是指诱发性事件（Activating Event）；B指个体所遇到的诱发性事件之后产生的相应信念（Belief），即他对这一事件的看法、解释和评价，也即他对该事件的认知；C指在特定的情景下，个体的情绪及行为的结果（Consequence）。

合理情绪理论告诉我们，C这一情绪和行为结果的出现并不是因为A这一诱发事件，而是由B这一认知观念导致的，我们通过调整B，可以达到改变C的目的。例如，有甲、乙两名高职大学生，平时学习都很努力，但在一次英语四级考试中两人都失败了（A）。甲闷闷不乐，无比沮丧，久久不能接受考试失败的现实（C）；乙沉闷了一晚上，第二天便放下了考试失败的事情，又积极地投入到学习和生活中去了（C）。因为甲认为，自己学习那么努力，不应该考试失败（B）；而乙则认为，成败乃兵家常事（B），我要好好总结一下考试失败的原因，下次争取考过。由此可见，我们确实可以通过改变我们的认知观念，来调整我们的情绪和行为。

四、反思体验

1. 你近期的情绪状态如何？
2. 在日常生活中，你是如何调节自己的情绪的？

五、实践练习

（一）心理游戏

游戏一：音乐与意象

目的：

1. 让学生聆听音乐令情绪平静、身体放松。
2. 随着音乐声眼前呈现出画面，通过对画面意义的分析，让学生思考和感悟自己的心态。

程序：

1. 每个人找一个舒适的座位，闭上眼睛，调整呼吸，头部、双肩、四肢逐渐放松。
2. 室内保持安静，关灯，拉上窗帘，播放音乐。

3. 随着音乐声每个人进入一种宁静的状态，眼前出现一幅画面……

4. 音乐声结束，大家慢慢睁开眼睛，交流自己的感受。

注意事项：

1. 音乐的选择是关键，选择一些具有空灵感，旋律跌宕起伏，无明显主题的弦乐曲为宜。

2. 环境也很重要，周边没有干扰，室内温度适宜，空气流通，灯光暗淡，座位舒适。

3. 指导语不可忽视，让学生在指导语的引导下，平静地进入状态。

4. 主持人要认真聆听学生对“画面”的描述，注意捕捉“画面”中的细节要素。

游戏二：心灵电报

目的：

1. 学习等待与“聆听”来自他人的“心灵电波”。

2. 体验“心有灵犀一点通”的感受。

程序：

1. 所有学生围圈而坐，左手手心朝上，右手手心朝下并搭在相邻者左手的手心。

2. 闭上眼睛，静静地等待左手相邻者发出的信息——在手心里轻轻点击，收到信息后立即传给右手相邻者。

3. 比较每一次信息传来时的速度、强度和感受。

4. 主持人点评“心灵电波”的情况，集体交流分享。

注意事项：

1. 环境要安静，避免噪声干扰。

2. 如果参加游戏的人数较多时，可以围坐两圈或同时发出两个波源进行。

3. 在游戏开始前要做好精心准备工作，保证学生能够用心去聆听、感受来自心灵的电波。出现短波、多波不用马上中止，让大家有所感觉，游戏结束时应该让每个学生真正体验到“心有灵犀”的感觉。

（二）心理测验

情商自我测试

你关心过自己的情商水平吗？根据国内外有关情商的研究，这里设计了一组测试指标，你不妨试试，自测一下你的情商有多高。对下列问题请回答“是”或“否”。

1. 对自己的性格类型有比较清晰的了解。
2. 知道自己在什么样的情况下容易发生情绪波动。
3. 懂得从他人的言谈与表情中发现自己的情绪变化。
4. 有扪心自问的反思习惯。
5. 遇事三思而后行，不赞同“跟着感觉走”。
6. 遇有不顺心的事能够抑制自己的烦恼。
7. 遇到意想不到的突发事件，能够冷静应对。
8. 受到挫折或委屈，能够保持能屈能伸的乐观心态。
9. 出现感情冲动或发怒时，能够较快地“自我熄火”。
10. 听到批评意见包括与实际情况不符的意见时，没有耿耿于怀的不乐。

11. 在人生道路上的拼搏中，相信自己能够成功。
12. 决定了要做的事不轻言放弃。
13. 工作或学习上遇到困难，能够自我鼓劲克服困难。
14. 相信“失败乃成功之母”。
15. 办事出了差错自己总结经验教训，不怨天尤人。
16. 对同学、同事们的脾气性格有一定的了解。
17. 经常留意自己周围人们的情绪变化。
18. 与人交往知道要了解和尊重他人的情感。
19. 能够说出亲人和朋友各自的一些优点和长处。
20. 不认为参加社交活动是浪费时间。
21. 没有不愿同他人合作的心态。
22. 见到他人的进步和成就没有不高兴的心情。
23. 与人共事懂得不能“争功于己，诿过于人”。
24. 与朋友相处能够“严于律己，宽以待人”。
25. 知道失信和欺骗是友谊的大敌。

上述 25 道题，测量的是情商所包含的 5 个方面的内容。

如果你在第 1~4 题中答“是”的达 3 个以上，则表明你对自身的情绪有较高的认知。如果你在第 5~10 题中答“是”的达到 4 个以上，则表明你对自身的情绪有较高的控制力。如果你在第 11~15 题中答“是”的达 4 个以上，则表明你善于自我激励。如果你在第 16~18 题中答“是”的达 3 个，则表明你能够了解他人的情绪。如果你在第 19~25 题中答“是”的达 5 个以上，则表明你擅长人际关系管理。

总体衡量，25 道题中答“是”的达到 20 个以上者属高情商，答“是”的在 14~19 个者情商属中等，答“是”的在 13 个以下者情商则偏低。倘若发现你的情商偏低，也无须恐惧，找准自己的缺点，有针对性地加强自我修养和锻炼，是可以提高情商的。

（三）推荐阅读

心理故事六则

1. 升起的黑色气球

一天，几个白人小孩在公园里玩。这时，一位卖氢气球的老人推着货车进了公园。白人小孩一窝蜂地跑了上去，每人买了一个气球，兴高采烈地追逐着放飞的气球跑开了。白人小孩的身影消失后，一个黑人小孩怯生生地走到老人的货车旁，用略带恳求的语气问道：“您能卖给我一个气球吗？”

“当然可以”，老人慈祥地打量了他一下，温和地说，“你想要什么颜色的？”

他鼓起勇气说：“我要一个黑色的。”

脸上写满沧桑的老人惊诧地看了看这个黑人的孩子，随即递给他一个黑色的气球。

他开心地接过气球，小手一松，气球在微风中冉冉升起。

老人一边看着上升的气球，一边用手轻轻地拍了拍他的后脑勺，说：“记住，气球能不能升起，不是因为它的颜色，而是因为气球内充满了氢气。”

气球的升起，与它的颜色无关，只要它里面充满了氢气；一个人的成败，不是因为种族、出身，关键是你的心中有没有自信。俗话说，这个世界是由自信心创造出来的。充分的自信和坚忍不拔的意志，是事业取得成功的一个重要条件。

简单道理：成就与出身无关，与信心有关。

2. 看一看镜子中的人

查理的工厂宣告破产了，他丧失了所有的财富，成了一个名副其实的穷光蛋，只好四处流浪，像乞丐一样生活着。他无法面对残酷的现实，心里沮丧至极，几乎想自杀。

有一天，他想到要去见牧师。在牧师面前他流着泪，将自己如何破产、如何流浪生活给牧师细细说了一遍，诚恳地请求牧师给予指点，帮助他东山再起。

牧师望着他，沉默了一会儿说：“我对你的遭遇深表同情，也希望我能对你有所帮助，但事实上，我也没有能力帮助你。”

查理的希望像泡沫一样一下子全部破碎了，他脸色苍白，喃喃自语道：“难道我真的没有出路了吗？”

牧师考虑了一下说：“虽然我没办法帮助你，但我可以介绍你去见一个人，他可以协助你东山再起。”

“这个人会是谁呢？他真的有神奇的力量让我重振雄风吗？”查理满腹狐疑。

牧师带领查理来到一面大镜子前，然后用手指着镜子中的查理说：“我介绍的就是这个人。在这个世界上，只有这个人能够使你东山再起，你必须首先认识这个人，然后才能下决心如何做。在你这个人做充分的剖析之前，你不过是一个没有任何价值的废物。”

查理向前走了几步，怔怔地望着镜子里的自己，用手摸着长满胡须的脸孔，看着自己颓废的神色和迷离无助的双眸，他不由自主地抽泣起来。

第二天，查理又来见牧师，他从头到脚几乎换了一个人，步伐轻快有力，双目坚定有神，他说：“我终于知道我应该怎么做了，是你让我重新认识了自己，指点了我，我已经找了一份不错的工作，我相信，这是我成功的起点。”

简单道理：只有自己才能拯救自己。

3. 好人和坏人

老人静静地坐在一个小镇的郊外的马路边。

一位陌生人开车来到这个小镇，看到了老人，停下车打开车门，向老人问道：“老先生，请问这个城镇叫什么名字？住在这里的人属于哪类人？我正在寻找新的居住地！”

老人抬头看了一眼陌生人，回答说：“你能告诉我，你原来居住的那个小镇上的人是什么样的吗？”

陌生人说：“他们都是一些毫无礼貌、自私自利的人。住在那里简直无法忍受，根本无快乐可言，这正是我想搬离的原因。”

听了这话后，老人说：“先生，你恐怕又要失望了，这个镇上的人和他們完全一样。”陌生人更快地开车离开了。

过了一段时间，另外一位陌生人来到这个镇上，向老人提出了同样的问题：“住在这里的是哪一种人呢？”

老人也用同样的问题来反问他：“你现在居住的镇上的人怎么样？”

陌生人回答：“哦！住在那里的人非常友好，非常善良。我和家人在那里度过了一段美好的时光，但是，我因为职业的原因不得不离开那里，希望能找到一个和以前一样好的小镇。”

老人说：“你很幸运，年轻人，居住在这里的人都是跟你们那里完全一样的人，你会喜欢他们，他们也会喜欢你的。”

如果我们在寻找坏人，那么就真的会遇到坏人，如果我们在寻找好人，就一定会见到好人。

简单道理：对别人的态度就是别人对你的态度。

4. 创造奶酪的青蛙

蓝天白云下，牛在吃草，牧人在挤奶，3只正在嬉戏的青蛙一不小心掉进了鲜奶中。

第一只青蛙说：“我的命真苦，好端端的掉进牛奶里，难怪今天一早眼皮就跳个不停”，然后，它就盘起后腿，一动不动等待着死亡的降临。

第二只青蛙说：“桶太深了，凭我的跳跃能力，是不可能跳出去了。今天死定了。”它试着挣扎了几下，感觉到一切都是徒劳无益，于是，在绝望之中沉入桶底淹死了。

第三只青蛙环顾四周说：“真是不幸！但我的后腿还有劲，如果我能找到垫脚的东西，就可以跳出这可怕的桶！”

但是，桶里只有滑滑的牛奶，根本没有可支撑的东西，虽然拼命地挣扎，但是一脚踏空，便又落入黏糊糊的牛奶中。它也曾经想放弃，像它的同伴一样安静地躺在桶底，但是，一种求生的欲望支撑着它一次又一次地跳起来……慢慢地，它感觉到下面的牛奶硬起来了——原来在它拼命的搅拌下，鲜奶变成了奶油块。在奶油块的支撑下，这只青蛙奋力一跃，终于跳出了奶桶。

“要找到垫脚的东西，跳出这可怕的桶”，正是这种信念救了第三只青蛙。

5. 挂在悬崖上的人

一个人在森林中漫游时，突然遇见了一只饥饿的老虎，老虎大吼一声就扑上来。他立即用最快的速度逃开，但是老虎紧追不舍，他一直跑一直跑，最后被老虎逼到了断崖边。

站在断崖边上，他想：“与其被老虎捉到，活活地被咬死，还不如跳入悬崖，说不定还有一线生机。”

他纵身跳入悬崖，非常幸运地卡在一棵树上。那是长在断崖边的梅树，树上结满了梅子。正在庆幸之时，他听到断崖深处传来巨大的吼声，往崖底望去，原来有一只凶猛的狮子正抬头看着他，狮子的声音使他心颤，但转念一想：“狮子与老虎是相同的猛兽，被什么吃掉，都是一样的。”

刚一放下心，又听见了一阵声音，仔细一看，黑白两只老鼠正用力地咬着梅树的树干。他先是一阵惊慌，立刻又放心了，他想：“被老鼠咬断树干跌死，总比狮子咬死好。”

情绪平复下来后，他看到梅子长得很好，就采了一些吃起来。他觉得一辈子从没吃过那么好吃的梅子，他找到了一个三角形的枝丫休息，心想：“既然迟早都要死，不如在死前好好睡上一觉吧！”于是靠在树上沉沉地睡去。

睡醒之后，他发现黑白老鼠不见了，老虎和狮子也不见了。他顺着树枝，小心翼翼地攀上悬崖，终于脱离了险境。原来就在他睡着的时候，饥饿的老虎按捺不住，终于大吼一

声，跳下了悬崖。

黑白老鼠听到老虎的吼声，惊慌地逃走了。跳下悬崖的老虎与崖下的狮子展开了激烈的打斗，双双负伤逃走了。

自我们诞生的那一刻开始，苦难就像饥饿的老虎一直追赶我们；死亡就像凶猛的狮子一直在悬崖的尽头等待；白天和黑夜的交替就像黑白老鼠，正不停地用力咬着我们暂时栖身的生活之树，总有一天我们会落入狮子的口中。

既然知道了生命中最坏的情景是死亡，这也是唯一的路，那就安然地享受树上甜美的果子吧，然后安心地睡觉。只有存着这样单纯的心，才能尝到生活中最美味的梅子。

简单道理：无法避免不如安下心来。

6. 不要为打翻的牛奶而哭泣

十几岁的桑德斯经常为很多事情发愁。他常常为自己犯过的错误自怨自艾；交完考试卷以后，常常会半夜里睡不着，害怕没有考及格。他总是想那些做过的事，希望当初没有这样做；总是回想那些说过的话，后悔当初没有将话说得更好。


一天早上，全班到了科学实验室。老师保罗·布兰德威尔把一瓶牛奶放在桌子边上。大家都坐下来，望着那瓶牛奶……过了一会儿，保罗·布兰德威尔突然站起来，一巴掌把那牛奶瓶打碎在水槽里，同时大声叫道：“不要为打翻的牛奶而哭泣”。

然后他叫所有的人都到水槽旁边，好好地看看那瓶打翻的牛奶。

“好好地看一看”，他对大家说，“我希望大家能一辈子记住这一课，这瓶牛奶已经没有了——那么可以看到它都漏光了，无论你怎么着急，怎么抱怨，都没有办法再救回一滴。只要先用一点思想，先加以预防，那瓶牛奶就可以保住。可是现在已经太迟了，我们现在所能做到的，只是把它忘掉，丢开这件事情，去做下一件事。”

是的，为什么要浪费眼泪呢？当然，犯了过错和疏忽都是我们的不对，可是又怎么样呢？谁没有犯过错？就连拿破仑在他所有重要的战役中也输过 1/3。也许我们的平均记录并不会坏过拿破仑，谁知道呢？何况，即使动用国王所有的人马，也不能再把过去挽回。所以让我们记住这个简单道理：不要为打翻的牛奶而哭泣。即使你能读尽各个时代大学者所写的有关忧虑的书本，你也不会看到比“船到桥头自然直”和“不要为打翻的牛奶而哭泣”更简单、更有用的“老生常谈”了。

简单道理：不要为打翻的牛奶而哭泣。



告别独行侠的生涯，你的人生将从黑白转为彩色，全新出发。人人都有改造世界的能力，你自然也不例外。多参加一些活动，帮助别人，也是帮助自己。

第八章 用心交往

比起中学生，高职大学生的人际交往更为复杂，更为广泛，独立性更强，更具社会性。个体开始独立地步入准社会群体的交际圈。高职大学生们开始尝试独立的人际交往，并试图发展这方面的能力。而且交往能力越来越成为高职大学生心目中衡量个人能力的一项重要标准。然而，并不是每个高职大学生都能处理好与人交流交往的关系。在这个过程中有相当数量的人会产生各种问题。认知、情绪及人格因素都会影响人际关系的建立。作为高职大学生的你如果了解到沟通方式中的心理学原理及技巧，就有可能较好地度过自我同一性发展的阶段，建立起外在的心理支持，减少因自我交往挫折产生的自我否定焦虑感，维护个人心理健康。

第一节 沟通连接你我他——交流双通道

沟通是人类社会交往的基本过程，也是一切社会赖以形成的基础。社会行为是个体或群体对他人或社会所给予的社会刺激的反应，而这个反应反过来又能够成为他人的社会行为的刺激。这里的“刺激”是指来自人或环境的信息作用，而人的社会行为发生的本身就是一种广义的信息沟通过程。因此，著名文化人类学家爱德华·萨倍尔说，“每一种文化形式和每一社会行为的表现都或明或暗地涉及沟通”。

一、心理透视镜



案例

生活莫烦恼

亦柔是某大学一年级女生，来自某城市一个中产家庭，是独生子女，是父母的掌上明珠。

珠。入学近一年的时间里，她感受着缤纷高职大学生活带给她的喜与累的双重感受。在家，有一个属于自己一个人的小天地，可学校宿舍却是4人间的大家庭，来自五湖四海的姐妹们将共同相处4年。这不，4朵姐妹花共同面对生活学习带给她们的种种考验。问及亦柔宿舍同学的相处之道时，她便滔滔不绝地如此道来：王霖给每个人的见面礼是一个“隔音耳塞”，原来睡上铺的王霖晚上睡觉总是打呼噜，她怕吵着大家，所以提前给大家做了预防工作，另外，她也很委屈地讲道，打扰大家她也不乐意，但是这个生理毛病需要大家多体谅。热情活泼的李田有一个习惯，总是喜欢坐在下铺亦柔的床上聊天，套近乎，恰巧，亦柔是个有洁癖的小女孩，平时最讨厌别人坐她的床，在家里连她爸妈都不可以坐她的床，为了不破坏同学间的友谊，也为了照顾到自己的习惯，亦柔悄悄地铺了块卡通造型的大浴巾，解决了困扰她数日的问题。

俗话说，牙和舌头处得再好，也有打架的时候。一个月前学校进行卫生文明宿舍评比，张霞的内务没整理好，卫生未达标，导致宿舍卫生未达标，结果宿舍长刘芳埋怨了张霞几句，她们大吵了一架，原来张霞以前从来不用为这些事情烦恼，在家都是她妈妈帮忙做的。考虑到张霞这种“大小姐”脾气，余下的3位舍友赶紧开了个小会，商量着在不打击她的前提下更好地帮助张霞。这不，几个小姐妹开始手把手地教这个“小妹妹”如何整理内务等宿舍事务来。4朵姐妹花把宿舍生活过得热热闹闹的，真可谓是“出门在外靠朋友，大学友情绵又长”。

心理分析：上述案例中的当事者交流包含了双向性原则、设身处地原则以及真诚的原则，这是有效沟通的3个原则。设身处地，也就是站在对方的立场与角度来考虑问题，这是人际交往中有效沟通的原则之一。设身处地是指在朋友交往过程中，把自己置于对方的位置上认识、体验和思考问题，设身处地为他人着想，以求得心理上的相同。在与人交往中，应当将对方视为具有自己相同的个人权利和个人尊严的独立个体，力求做到推己及人，将心比心，这样在交往中就能找到更多的共同语言引起情感的共鸣。真诚原则则是有效交往的另一原则。心理学研究表明，人与人相处是培养和巩固情感的过程，只有在开诚布公、诚实坦率的关系中，人们才能顺利地沟通，彼此之间才能分享真实的感情。

二、心理论坛

（一）人际沟通的功能

1. 满足社会性的需求

人是群性动物，喜欢群居生活，这是天性。社会学家马斯洛也指出“社会性”是人类五大基本需求之一。每个人都希望自己有所归属，是家庭中的一分子，与朋友在一起时被接纳，在社会上被人尊重，这样才能感到与他们同类，有类同的语言、生活与文化，如此生活一起，才能分享，才会产生乐趣，才能使生活有意义。

2. 增进自我了解，发展自我概念

每个人的自我了解来自自省，另外的信息来源即是他人。别人就像镜子一样，当我们和别人互动时，可以从别人的反应或回馈中，发展出清晰、正确的自我画像。因此，人际网络愈广就拥有愈多的镜子，也就有多方面的回馈，让你不必只从少量的回馈中就给自己

下定结论，这样对自己比较公平。

3. 促进个人成长

个人成长只靠自己的学习是不够的。而我们的朋友各有所长、各有不同的才能、更有不同的经验，这正是自己所欠缺的，值得向别人学习的地方。“三人行必有我师焉”正是这个道理。与朋友在一起多听、多看、多问、多讨论、多学习，必能促进个人的成长。

4. 甘苦与共、携手互助

“与朋友分享的欢乐是加倍的快乐，有朋友分担的痛苦是减半的痛苦。”当个人的成就、荣耀、快乐被自己的朋友分享，更能感受到喜悦与价值。而当个人有痛苦时，如果有家人或朋友在身边安慰、鼓励或协助，就不会感到孤单、无助，人也比较容易恢复信心，也有勇气从失败、痛苦中再站起来。

5. 促进身心健康

积极心理学表明，良好的人际关系对于个人生理与心理健康都有很大帮助。有人说寂寞会置人于死地，优质的人际关系可以创造生命、延年益寿。很多医学研究都发现积极、支持性的人际关系使人长寿，提高机体免疫力，使人较少患病，也帮助疾病的复原。同样，寂寞、疏离等会导致心理疾病。令人痛苦的事莫过于没人理会、没人爱、被放弃、被疏远等，这些使人感到焦虑、沮丧、挫折、失望、自贬，会造成心理的失落、创伤。所以，积极的、支持的人际关系使人感到安全、自尊、自信、愉悦，而成为快乐、快乐、健康的人。

（二）了解人际交往中认知偏差

1. 首因效应、近因效应

首因效应（Primary Effect）与近因效应（Recency Effect）是由美国心理学家洛钦斯在1957年的实验中首先提出的。它们反映了人际交往中主体信息出现的次序对印象形成所产生的影响。也就是说，人们根据最初获得的信息所形成的印象不易改变，甚至会左右对后来获得的新信息的解释。实验证明，第一印象是难以改变的。因此，在日常交往过程中，尤其是与别人的初次交往时，一定要注意给别人留下美好的印象。

第一印象主要是依靠性别、年龄、体态、姿势、谈吐、面部表情、衣着打扮等，判断一个人的内在素养和个性特征。我们常说的“给人留下一个好印象”一般就是指第一印象，这里就存在着首因效应的作用。因此，在交友、招聘、求职等社交活动中，我们可以利用这种效应，展示给人一种极好的形象，为以后的交流打下良好的基础。

当然，这在社交活动中只是一种暂时的行为，更深层次的交往还需要你的硬件完备。这就需要你加强在谈吐、举止、修养、礼节等各方面的素质，不然则会导致另外一种效应的负面影响，那就是近因效应。

要做到这一点，首先，要注重仪表，至少让人看起来干净整洁。整洁容易留下严谨、自爱、有修养的第一印象，尽管这种印象并不总是准确的。人们交往中所谓的“先敬罗衣后敬人”就是这个原因。美国总统林肯也曾因为外表的偏见拒绝了朋友推荐的一位才识过人的阁员。当朋友愤怒地责怪林肯以貌取人，说任何人都无法为自己的天生外貌负责时，

林肯说：“一个人过了 40 岁，就应该为自己的外貌负责。”虽然林肯以貌取人值得商榷，我们却不能忽视第一印象的巨大影响作用，无论外在和内在，我们都应该格外注重。

其次，要注意言谈举止，让自己显得落落大方，倘若还能做到言辞幽默，侃侃而谈，举止优雅，可谓是锦上添花，一定会在对方心里得个高分。并且这一印象会长时间地左右对方未来对你的判断。

掌握人际交往中的各种效应在人们的交往中起着非常微妙的作用，只要能准确地把握它，定能给自己的工作、事业营造良好的人际关系氛围。

2. 晕轮效应

由已知的信息特征推知其他特征的普遍倾向被称为晕轮效应（Halo Effect），又叫光环效应，这种强烈的直觉就像月晕的光环一样，向四周弥散开来，掩盖了对这个人的其他品质或特点的认识。著名心理学家桑代克在 20 世纪 20 年代提出了此概念。

其正面效应是通过某一方面建立有关他人的印象最迅速、最经济，帮助人们尽快适应多变的外部世界；其消极的一面在于以偏概全，使人们对他人的印象与本来面目相去甚远。人们习惯于按照自己对一个人的一种品质的认识推断出他还具有一些品质是一种普遍的倾向，如知道某人是正直的，则容易把这些人想象成刚正不阿、可信赖的灯。外部的吸引力有着明显的晕轮效应，当一个人的外表充满魅力时，其与外表无关的特征，也会得到更好的评价。

3. 刻板效应

有些人习惯于机械地将交往对象归于某一类人，不管他是否表现出该类人的特征，都认为他是此类型的代表，从而将此类评价强加于他，影响正确认知，特别是当这类评价带有偏见时，会伤害人际关系。例如，有人认为南方人小气、自私，家庭社会地位高的学生不好相处、高傲，女人都小气、喜欢唠叨等，这种刻板印象容易形成先入为主的定式效应，妨碍正常人际关系的形成。

三、心理策略

美国沟通大师保罗·莱金研究显示，领导者的交往沟通时间有 45% 花在听上，30% 花在说上，16% 花在读上，9% 花在写上。

（一）听

听是首要的沟通技巧。上天赋予我们一根舌头，却给了我们一对耳朵，所以，我们听到的话可能比我们说的话多两倍。医学研究表明，婴儿的耳朵在出生前就发挥功用。听、说、读、写中，听的训练最少，因而难度也可能最大。不论多么仔细地听，在听了以后大部分人马上忘掉一半以上的内容。两个月后，一般的听者大约只能记得 1/4 的内容。

1. 听的两大问题

（1）研究表明大部分人至多是中等程度的听者。

（2）能不能听懂对方的意思，能不能站在对方的立场上来理解对方。

让聆听成为一种习惯。

2. 听的5个层次

第一层是根本不听，如妈妈的唠叨，

第二层是假装在听，如做青蛙状。

第三层是有选择地听，如聊天、报告等。

第四层是全神贯注地听，又叫聆听，如，音乐会等。

第五层是最高境界倾听，用心去听，即用同理心去听。

那么我们应该如何去聆听呢？

3. 移情换位

有效的听者是主动的听者或能移情换位地听懂别人的信息。分表层的和深层的。

表层：听者简单地解析、重述或总结沟通的内容。

深层：听者不仅有表层的参与，也能理解对方隐含的或没有说出来的内容。

例如，某同学甲与乙同学的对话。

甲：“我用了整整3个月时间来准备英语四级考试，下苦功夫来复习单词、听力等，历年真题都做了很多遍了，但还是在听力上失分太多，最后的总成绩还是差3分，没能顺利通过考试，哎。”

乙：“我知道，你感到很难受，因为你已经非常努力地争取，但还是没有考好。”

心理学老师：“你投入了这么多精力和时间在这件事情上，足以及你对此事的重视程度，却由于自身基础不够扎实的原因没能成功，一定非常难过，但整个过程中你积累了相应的经验，并注意加强英语听说能力的协调，接下来的备考一定会顺当很多，如果需要老师的协调，那以后我们多加强联系！”

这里乙是表层的移情换位，心理学老师就是一种深层的移情换位。

4. 听的技巧

不同的场景需要不同的听法。

(1) 积极地倾听

采取正确的态度。喜欢听他讲，找到有意义的地方，并会从中学到有用的东西，别让理性因情绪失控。

保持意志集中。在和别人谈话时，专注于与你交谈的人，是对对方最大的奉承。

让别人把话说完，避免打断别人。

从说话者的立场看事情。站在凸凹透镜的两边会得出关于凸凹镜性质的不同的结论。

(2) 反复思考听到的讯息。

从琐碎的事情中，挑出有用的、语言背后的感受。

把握话题背后的重点。

自己做判断：这是事实吗？这是好建议吗？这些话的意义何在？

(3) 勇于发问，检查理解力。

听到和理解有一个差距，需要解释、概括等获取进一步事实，在此过程中也可整理自己的思路，同时给对方一个补充的机会。

(4) 增强记忆：做笔记。

(5) 做出回应。

用言语、动作等“信号”表明你对此有兴趣。

保持视线接触，并以点头等方式做出回应。

建议性地回答。

5. 有效聆听的回应方式

(1) 评价式。

定义：通过判断，表示同意或不同意，或提供忠告。

用途：当一个主题已讨论得很深时，回应者可以表述自己的意见。

例如：“我们并不想减少学习时间。”

(2) 碰撞式。

定义：挑战对手，来澄清信息并找对方的矛盾点和不连贯点。

用途：帮助人们澄清他们的想法和感情，或帮他们把问题想得开些。

例如：“我们没能准时提交作品并不意味着我们不遵守游戏规则，从来没有人是这样认为的。”

(3) 转移式。

定义：将沟通对方的问题焦点转移到自己选择的问题上来。

用途：当需要比较时可以转移主题，让对方知道其他人有相似的经历。

例如：“你的话使我想起去年夏天出现过的问题。我记得当时……”

(4) 探测式。

定义：要求对方澄清所说的内容或提供进一步的信息或例子。

用途：当需要详细的信息来帮助理解对方所说的内容，或当对方要进入新的主题时，可以问清情况。

例如：“是的，我们的作品是呈交晚了，但是你能不能仔细地告诉我为什么你认为我们在拖延时间？”

(5) 重述式。

定义：尝试重述对方所说的内容，以便测试话中的含义、原由，或解释。

用途：帮助澄清双方的意思，并鼓励对方进入该主题的更深领域。

例如：“很明显，你在生气，因为你认为我们向你保证了一个不准确的日期。”

(6) 平静式。

定义：降低与言语有关的感情强度，并帮助对方安静下来。

用途：当对方怀疑沟通能否进行下去时，或感情的浓度已经达到了妨碍很好地沟通时，要用平静式。

例如：“其实不要认为我们要妨碍你上货的最佳时间，这次延迟不是我们能控制的。”

(7) 反射式。

定义：用不同的字眼将听到的内容反射回对方。

用途：帮助对方明白双方都听到和理解了。反射式回应不是简单的模仿或重述，它应该对对话的理解和接受做贡献。

例如：“你是说我们故意延迟交作品，对你不公平。”

你我来练习：

一个生气的顾客说：“我上个月订了那个产品，而且你说这星期会到货的。我看你是故意影响我们的业绩。”作为营销专业的你来说，你怎样以 7 种不同的方式来回复这个顾客？

小结：我们需要不断地训练我们的听知注意力；听知理解力；听知记忆力；听知辨析力；听知灵敏力。

（二）说

1. 说的类型

（1）社交谈话。通过语言接触，分摊感觉。是建立社交关系的闲聊，如“……怎么样？”

（2）感性谈话。分摊内心感受，卸下心中重担。属宣泄沟通，是人际关系的润滑剂，“担任班长一职，为班级荣誉，你辛苦了！”

（3）知性谈话。

（4）传递资讯。交流双方的对话像一场乒乓球比赛，你来我往，双向沟通。

2. 说的技巧

美国《纽约时报》专栏作家威廉·萨菲尔说，与人沟通时，必须先理清自己的思路，说话要言之有物，以此说服、引导、感染和引诱对方。另外，还要善于利用非语言因素。

据调查分析，从交谈获取的信息中，视觉占 55%，声音占 38%，语言占 7%。非语言因素包括：使用声音；语音与语调、语速、强调；使用面部与双手；露出开朗、机警的微笑；使用眼睛；声音与视觉协调一致；使用身体；身体姿势、泄露信息、身体距离；让对方开口；鼓励别人谈论观点。提问的技巧：选择性提问、婉转性提问、协商性提问。

3. 注意事项

（1）注重谈话的开始与结束。非语言方面：SOFTEN 原则。

S——微笑（Smile）。

O——注意聆听的姿态（Open Posture）。

F——身体前倾（Froward Lean）。

T——音调（Tone）。

E——目光交流（Eye Communication）。

N——点头（Nod）。

用下面这段话来练习 SOFTEN 原则。开始：“你最近在忙些什么？”“你的事情进展如何？”“我能为做些什么？”结束：“谢谢你的帮助和建议，我将重新整理一下我的思路。”“这次讨论真是极为有效，我们今天的任务顺利完成了！”

（2）KISS 原则。

Keep It Short and Simple（简洁明了）。

（3）回答时恰当说不。

“我不知道，但我会找到答案的。”

“我将尽力弄清这个问题。”

“我将仔细找出问题的解决办法。”

“我将获得这方面的信息。”

(4) 有意识地使用肢体语言，如表示无奈时耸肩，碰到棘手事件时十指交叉、来回踱步等。

(三) 读

读比听要容易，因为每个人都可以按照自己的速度去阅读，遇到疑惑的地方，可以反复地去读。

在信息时代，我们期望读的东西日渐繁多，而事实是没有足够的时间细读我们想接收的每一件事物。

如何选择信息，如何提高阅读速度是一个严峻的问题。

更为重要的是如何提高阅读效率，能否理解作者的原意（如英语泛读）。

(四) 写

1. 写的好处

可以永久记录；可以很好地组织复杂的材料，易于理解，可以事后阅读。

2. 如何写

想清楚，再下笔；简洁，用字铿锵有力；使用空格、段落、标题、字体、图片等。

3. 写的方法

(1) 选取一个生动的题目。

(2) “必须知道的事实”：选择你希望传达给对方的几条最重要的信息。

(3) 关键词：将“必须知道”的语句浓缩为关键词。

(4) 解释、强化、推敲。

(5) 加以强化：回应中心。

4. 语言润色

用读者的语言来写；选择恰当词汇；用实在而非抽象的词汇；运用事例、类比、比较；适当幽默；如果恰当，可提出一些建议；如果恰当，可明确一下今后的步骤。

(五) 看——观察

(1) 留心捕捉脸部表情。练习：关掉声音看电视。

(2) 洞察眼睛的变化。从瞳孔见好恶。

(3) 肢体动作可以增添色彩与气氛。

(4) 距离代表亲疏。挚友：0.5 米以下；一般：0.5 ~ 1.2 米；商务：1.2 ~ 2.4 米；公开演讲：3.6 米以上。

(5) 暗示地位的非语言信号可以加强、重复、替代，开会时最能体现，干劲不足的人总习惯坐在会议桌角落。

四、反思体验

如何提升人际沟通的效果？可从以下几个方面着手。

1. 认识自己

每个人的风格不同，而不同的风格决定了他在处事中采取不同的态度和方法，但作为沟通的主体，你要让你的风格帮助你达到目标，而不是放纵自我。知晓你的“舒适区”，同时必须对4种处事风格有清醒和客观的认识。“难者有三：钢铁、钻石、认识自己。”

所谓“知己知彼，百战不殆”，如果想取得好的沟通效果，必须对自己有一个清晰的认识，以便在沟通的过程中扬长避短。

(1) 坚定型表现：精力充沛，走路较快，手势较有力，较多地运用眼神的变化，身体挺直或前倾，语速较快、声音较响、较喜欢说话，处理问题较迅速，决策较果断，较喜欢冒险，较喜欢与人正面交锋或前倾，在表达观点、提出要求、发布指示时，直截了当，急于决策和行动、较容易发脾气。

(2) 敏感型表现：

不大流露自己的情感，比较拘谨缄默，面部表情较少，较少用手势，语调转折比较少，对日常小事不大感兴趣，更多地根据事实而不是道听途说做推论，看问题比较关心具体的工作，喜欢单独一人干，衣着较讲究，时间安排比较有规律。

(3) 分析型表现：注重细节，常用知识和事实来掌握形势走向；拥有高超的分析能力；工作生活讲求事实和资料的精确和正确性，是生活中的完美主义者；正因为如此，这类人容易忽视说服技巧和人际关系，喜欢用批评等高标准来要求周围的人；当然此类人也不乏谦卑之心，也较注意礼貌、礼节。

(4) 外向型表现：很多杰出的人物都属于这种类型，他们大多外向、乐观、热心大方，具有说服力，让人有信赖的感觉，是人际导向的领导者。情绪化的他们自我评价很高，喜欢吸引大众的注意，如娱乐界的名人等，他们常透过与人建立关系来完成任务。

当你掌握了自己的风格以后，面对不同的沟通对象就要调整自己的行为来适应对方，使自己办事的方式与别人的风格相协调。调整行为，就像职业棒球运动员那样，需要分清是快球、滑行球，还是曲线球，从而选择不同的击球方式。

2. 塑造现在的你

心理学研究表明，用来改善人际关系的主要工具就是你自己的行为。如果你想改变你的世界，首先从改变你自己做起。

从前，美国一位牧师，他在一个星期六的早晨起来，正为自己要在十分困难的情况下进行唠叨的布道发愁。当时他的太太出去买东西了，天空正下着雨，他的小儿子在吵闹不休，令人心烦。后来，这位牧师在无可奈何的情况下，捡起一本旧杂志，一页一页地翻阅，翻到有一幅色彩鲜艳的大图画——世界地图时，他就从那本杂志中撕下这一页，将它撕成很小的碎片，扔到地板上，然后对他的小儿子说：“小约翰，假如你能够把这些碎片拼起来，我就给你25美分。”

牧师以为这件事会使他的小儿子花上大半个上午，可是不到10分钟，就有人敲他的房

门，是他的儿子抱着拼好的地图进来。牧师非常惊讶地看着这份准确无误的世界地图，便问：“孩子，你是怎样这么快就完成这件事的？”“啊”，小约翰说，“这非常容易。在地图的另外一面有一个人的照片，我就把这个人的照片拼到一起，然后把它翻过来。我想如果这个人是正确的话，这个世界也就是正确的。”

这位牧师终于笑了起来，给了他儿子 25 美分，并且说：“你也替我准备了明天的讲道。假如一个人是正确的，他的世界也就会是正确的。”

这给予我们很大的启发：如果一个人想改变他的世界，首先他应该改变自己。如果他是正确的，他的世界也会是正确的。

分享：树立正确形象是人际交往获得注意的第一步。首先让人喜欢你，所以要塑造自己以达到让沟通的对象接受的目的。塑造分两方面的内容：外在的和内在的。

外在内容又细分为举止、语调、仪容、说话方式。解决这些问题，可以用我们前面介绍的各种技巧。

内涵、人格魅力特质培养。虽然人格魅力是内在的东西，但它是由人格的内在品质通过外在的形式表现出来的对他人的影响和号召力。例如，周恩来总理在人们的印象中是风度翩翩，颇具魅力的。的确，服装得体，谈吐幽雅，确实能够博得他人的好感。从魅力产生的客观原因上看，美貌、类似性、才智和回报性等等都是魅力指数高低的影响指标。

美貌：人们总是把它和善良、正直、能干等好的品质联系在一起。所谓一美遮百丑，所以让自己给沟通对象一种视觉上的美感是非常必要的。有人说相貌是天生的，无法改变，但有一句话说得好：30 岁前的相貌是父母给的，30 岁以后的相貌是自己决定的。

类似性：人们容易因为对方在性格、智力、能力、宗教、教育等方面与自己相似而将其视为有魅力。

才智：人们愿意接近才华出众者以获得教益与灵感。

回报性：人们只喜欢对自己有益的人，甚至只是因为对方喜欢自己。

基于以上原因，你大可不必斤斤计较于外表，使你具有魅力的因素有很多，千万不要做金玉其外，败絮其中的绣花枕头。真正的魅力还来源于下面这些美德。

3. 心胸豁达——容尽天下难容之事

任何人都会有不足之处，都会有疏漏，所以不能对人过分苛求。心胸狭窄、小肚鸡肠的人肯定不会有什么人格魅力。“水至清则无鱼”，苛求将使你失去别人对你的好感，你的人格魅力也就无从谈起了。试想，谁愿意和一个吹毛求疵、怨天尤人的人在一起呢？众人疏离，成了孤家寡人，哪里还会有人格魅力，所以要用海纳百川的胸怀来容忍他人，俗语说，“将军额头能跑马，宰相肚里能撑船”，只有以宽广的心胸对待一切，才有可能赢得他人的好感。要能设身处地地为他人着想，谅解他人，但并不是一味地充当“老好人”。

4. 幽默——自信与才智的体现

爱尔维修曾说过：“我们希望有朋友，为的是和他们融为一体，把我们的灵魂倾注到他的灵魂中去，为的是享受那种由于彼此的信任而始终令人欣慰的广泛的乐趣。”有时候我们会处于十分尴尬的境地，这时需要人际交往的润滑剂——幽默。它是一种有价值的思维品质，它表现为机智地处理复杂问题的应变能力，它是人们处于困境时实现自我解脱的一种方法。

幽默并非与生俱来的，需要培养和训练。第一，要保持一颗平常心，宽厚超脱，对周围的人和事物要宽大为怀，超然物外，洒脱处之。第二，要把目标对准自己，从严肃中挖掘出轻松，从高尚中看到卑微。

林语堂曾经说过，幽默只是才能对自己的鞭挞而已。

5. 微笑——春风化雨

微笑被认为是所有肢体语言中最重要的一种。

有一位司机每天接送一个街区的人们去上班，他看到车上的乘客人人都表情严肃，很少说话。于是他建议每位乘客上车后对自己身边的人友好地微笑一下，并请他们以后每次乘车时都如此。没过多久，奇妙的事发生了，车里不再沉闷，而是充满了欢声笑语，有的乘客甚至成了好朋友，这都归功于友好的微笑。研究表明，在个人职业生涯中，那些微笑的人都被认为是热情、富于同情心和善解人意的。当然这种微笑必须是真诚的，虚假的微笑总是与矫揉造作和缺乏自信相关联。一些研究还表明，最动人的微笑来自于那种遇到某人时发自内心的愉悦。脸上的微笑比你的人格更具魅力，长期坚持下去会有许多新发现。

6. 克服害羞心理

在人际交往中害羞是一种很大的障碍。有时害羞会平添一分可爱，但更多的时候会给人不够开朗大方等不良的印象，影响着一个人的魅力。造成害羞的原因一般是过分注重自我形象。

要克服这种心理首先要树立自信心，尺有所短，寸有所长，坚信自己必有与众不同之处。心理学家曾经分析了一些人在社交场合的录像带，发现那些自认为举止可笑的人，他们的言行并不像他们认为的那样差。其次，要鼓励自己勇敢地尝试。最后，运用心理暗示想象自己怎样和别人打招呼，怎样在公众场合发表自己的意见，并从自己熟悉的人开始，努力寻找机会尝试。此外，还要改变自己的观点，不要总是暗示自己“我是一个不善与人打交道的人”等。

充分考虑对方的利益和需求的重要性，以赢得他们的注意。不遗余力地聆听。你对传达思想付出的关心程度，决定了你所传达的是有意义的蒸汽或是无用的热空气。李嘉诚说过，“营造一张和谐舒适的人际关系网络，是你打开成功之门的钥匙。”

五、实践练习

活动一：肢体语言

目标：

1. 学习运用非语言渠道传递信息。
2. 练习解读别人的肢体语言。

时间：15 分钟。

过程：

1. 每组选两名组员参与。
2. 一名组员面向大家，另一名背向大家并在整个过程中不得回头。
3. 教师站在背向大家的组员身后，向面向大家的组员依次展开词条。

4. 面向大家的组员以肢体语言表现出词条的内容,以便让背向大家的组员猜出词条。

5. 从教师展开第一条词条开始计时,每3条词为一组,每组时间为5分钟,以在规定时间内全部猜出词条为获胜。

分享:肢体语言在人际交往中所占的比例以及起到的作用。另外,也可以用商务谈判、生活中的实例来分析。

活动二:生存选择

一架私人飞机坠落在荒岛上,只有6个人存活。这时的逃生工具只有一只能容纳一个人的热气球和吊篮,没有水和食物。这6个人是:孕妇,怀胎八月;发明家,正在研究新能源汽车;医学家,研究艾滋病治疗方案,已取得突破性进展;宇航员,即将远征火星,寻找适合人类生存的新星球;生态学家,负责热带雨林的抢救工作;流浪汉。

请大家以小组为单位,召开一个紧急会议,决定让谁乘坐热气球离开荒岛。请大家在规定时间内共同讨论出结果,否则就算失败。

活动之后,检查每个小组的最终讨论结果。可以在班级做一个简单交流。但活动关键是让每个学生回顾刚才在任务完成过程中,自己是否能充分发表自己的观点,自己是如何让自己的意见被同伴理解的,或者总是将自己的意见吞回肚子里。

请每位学生自评自己属于什么类型,再请同伴评价。

说服者——更多的时候在表达自己的意见,希望自己能够说服别人。

旁观者——更多地在听别人表达,不是很在意自己是否表达了自己的意见。

让步者——当别人意见和自己不同时,总是将自己的意见藏起来。

总结:

给“说服者”的建议:多一些倾听,你的沟通会更完美。

给“旁观者”的建议:沟通需要倾听,但是如果不表达自己的意见,别人就无从了解你。只有相互了解,沟通才更有效。

给“让步者”的建议:任何人之间不怕意见不同,不同的意见可以帮助我们完善自己的思想。人与人之间的交往就是交流意见的最佳办法。

活动三:猜猜我是谁

1. 每个学生以一种动物或物件来比喻自己与人沟通的特点,并写在纸上,如“轻声细语像春雨”或“直来直去像竹筒”,然后折叠起来,放在一起。

2. 全班猜:请一个学生随即抽取纸条,念一遍,让其他学生猜。把猜对的放一堆,猜不到的放另一堆。没有被猜对的学生,可以自己暴露,也可以不暴露,以减轻心理压力。

活动四:生日链

此活动的目的:了解自己在非语言方面的沟通能力,并且知道沟通交流的方式有很多,语言仅仅是其中一种方法。具体操作程序如下。

1. 让学生在空地上围成一圈。

2. 教师给出规则:每个学生根据自己出生的日期先后按顺序排列成一个U形;整个过程中所有学生都不能说话,但可使用其他的沟通方式;任务完成后教师会进行核对。

3. 讨论提示:你认为在本游戏中能反映出什么问题?任务有什么改进的方法?

注:生日链的游戏活动,在比较拘谨的班级,可以作为热身活动,而在活跃的班级,宜作为结束活动。这个游戏有助于快速增进对别人的了解,如谁更有创意等。

“别人都离开的时候，朋友仍与你在一起。”

有时候在生活中，你会找到一个特别的朋友，他虽只是你生活中的一部分，却能改变你的整个生活。他会把你逗得开怀大笑，他会让你相信人间有真情，他会让你确信，真的有一扇不加锁的门，在等待着你去开启。

这就是永远的友谊。

当你失意，真正的朋友会让你振作起来，原本黯淡、空虚的世界顿时变得明亮和充实。当你转身走开时，真正的朋友会紧紧相随，当你迷失方向时，真正的朋友会引导你，鼓励你。真正的朋友会握着你的手，告诉你一切都会好起来的。

如果你找到了这样的朋友，你会快乐，觉得人生完整，因为你无须再忧虑。

第二节 良师益友保持“度”

一、心理透视镜



案例

众人皆醉我独醒

吴悠，男，大三，校 BBS 某栏目版主，他平时总是独来独往的，很少与同学交谈，也不爱与人分享或者帮助别人。学习成绩较差，整日泡在网上，沉迷虚拟世界的交往，写得一手愤世嫉俗的潇洒文字，平日最大的爱好就是与论坛上认识的“志同道合”的朋友聚会，同学们搞什么活动他都不参加。喝酒、娱乐，是个典型的逃避现实的“愤青”。拿吴悠自己的话来说，现实中周围的同学都太不“完美”，太“俗”，和他们交往太“难”，找不到心灵契合的知己，而在网上遇到的朋友是能与自己在精神上交流的合得来的“真”朋友，大家聚在一起可以发泄自己平时生活中的“郁闷”，远离现实中“俗人”的纷扰。由于性格孤僻，不爱与人交往，吴悠被同学称为“隐形人”。据了解吴悠的老乡讲，他在高中时是成绩领先的佼佼者，到了大学以后，很多同学比自己见识广、能力强，优越感消失了。他就变得越来越孤僻，越来越冷漠，对同学总是冷眼旁观，一副高高在上不可一世的样子，导致了现在的同伴交往孤独障碍。

心理分析：同伴交往是人与人之间关系的互动，它必须建立在相互接触、相互了解、相互影响的作用之中。而性格孤僻、冷漠的人，则认为人是自私的、不可信赖的，因而现实中与人总是保持一定距离，独来独往。由于不相信别人，也不了解自己，所以这部分高职大学生缺乏与人交往的热情，不愿主动参与或很少参与群体活动，进而导致“自我孤立”。

二、心理论坛

（一）人际交往中的 10 种类型

心理咨询中包含一种理论流派——交互作用分析（Transactional analysis，TA）理论。该理论认为每个人的心灵都潜藏着 3 种层面：P（家长，Parent），A（成年人，Adult）以

及 C（儿童，Child）。PAC 三种状态影响着我们每个人的性格、反应方式和行为风格。

P 包括所有约束着我们日常生活的条例，当我们处于 P 这种状态时，我们的思想及言行都充满着“应该”“必须”等意识。一个人的 P 是从父母那里学习而来的。由此我们假设，我们的父母对我们很挑剔，我们在 P 的层面与人沟通时，就会变得喜欢挑剔别人的短处，待人刻薄。相反，也会自然而然地对人爱护关心。

A 是一种很理性、成熟的状态，像个成人。既不会感情用事，也不会主观地以长者的身份审视、评判别人，他只会就事论事，以绝对客观的态度分析事物。

C 包括一切感受、冲动以及即兴式的行为。C 可以分为两种：一种是自然的 C，用于表达本身的感受，充满生命力，肯开放自己，很容易吸引别人的好感；另一种 C 是改造过的，虽然也是貌似冲动，但实际上是通过刻意的表现以此来赢取别人的赞许。

尝试利用 PAC 理论来分析人际交往中失败的原因，得出改善策略。人际交往中的 10 种类型如下。

1. PP 对 PP 型

在这种交流类型中，甲乙双方都表现出一种颐指气使的武断。

甲：“把电视机打开。”

乙：“没看到我在学习嘛，看什么电视啊！”

2. AA 对 AA 型

在这种类型中，双方都能以理智的态度来对待对方。

甲：“能帮我把电视打开下吗？”

乙：“好的。我在学习，你能把声音放小点吗？”

3. CC 对 CC 型

在这种类型中，甲乙双方都能表达最真实的感受。

甲：“不按时提交作业就不给你分数。”

乙：“不给就不给，谁稀罕。”

4. PC 对 CP 型

在这种类型中，甲乙双方分别表现出权威和服从的行为。

甲：“不按时提交作业就不给你分数。”

乙：“完不成，我愿意承担后果。”

5. CA 对 AC 型

在这种类型中，一方表现为小孩脾气，而另一方则表现出有理智的行为。

甲：“这个项目责任重大，我完不成。”

乙：“没事，我会协助你的。”

6. PA 对 AP 型

在这种类型中，甲方表现为有理智，但又信心不足，为此常要求乙方担任 P 的角色，起到对自己的监督作用。

例如，甲想合理安排学习生活，控制上网时间，请乙来监督自己。

以上 1~6 种状态有一个共同之处,双方相互之间是平行的、互补的,因此交往是通畅的,是按对方的期待来做出反应,双方都能保持良好的心态进行交往,这便印证了人际交往中的“黄金定律”(你期待别人怎样对待自己,你就怎样对待别人)和“白银定律”(别人希望你怎样对待他,你就怎样对待别人)。

7. PC 对 AA 型

在这种类型中,甲方理智对待乙方,但乙方却以高压方式对待甲方。

8. CP 对 AA 型

在这种类型中,甲方讲理智,而乙方却容易感情用事。

9. PC 对 PC 型

在这种类型中,一方采取命令而另一方不服,也采取同样的方式来回敬。

10. CP 对 CP 型

在这种类型中,甲乙双方都把对方作为权威看待而相互表现出一种服从的意向。

以上 7~10 种交往状态也有一个共同的特点,双方相互之间是交叉的,因此,交往是有阻碍的。交往双方都站在自己的位置上考虑问题,做出行为反应,因此双方在交往中彼此的心情是不愉快的。

为了有效地进行人际交往,A 状态的理智与冷静是解决问题的重要方面,因此,以自身的 A 状态激发对方的 A 状态,可使交叉交往的矛盾得到缓和,逐渐形成平行型交往,达到最佳交往状态。

PAC 分布均衡是最理想的状态。有些人的 PAC 太偏于一端,在交往中容易出现摩擦。如果一个人的 P 发展得较强,肯定会遭人厌。如果一个人感情用事,从来不尝试控制情绪,喜欢乱发脾气,认为所有的人都应该迁就自己,那就说明他是一个不成熟的 C 心态的人。不要以为完全的 A 就是最好状态,处理问题时没有一点感情,不懂得享受人生,不懂得适当地放松自己,也会表现得过于沉闷和呆板。

(二) 高职大学生人际交往中的不良心理

1. 自卑心理

有些人容易产生自卑感,甚至瞧不起自己,只知其短不知其长,甘居人下,缺乏应有的自信心,无法发挥自己的优势和特长。有自卑感的人,在社会交往中办事无胆量,习惯于随声附和,没有自己的主见。这种心态如不改变,久而久之,有可能逐渐磨损人的胆识、魄力和独特个性。

2. 怯懦心理

怯懦心理主要见于涉世不深,阅历较浅,性格内向,不善辞令的人。怯懦会阻碍自己计划与梦想的实现。

3. 猜疑心理

存有猜忌心理的人,往往爱用不信任的眼光去审视对方和看待外界事物,每每看到别

人议论，就容易对号入座，认为人家是在讲自己的坏话。猜忌成癖的人，往往捕风捉影，节外生枝，说三道四，其结果只能是自寻烦恼，害人害己。

4. 逆反心理

此类人爱与别人抬杠，以此表明自己的标新立异。对任何事情，不管是非曲直，都容易与人叫板。逆反心理容易模糊是非曲直的严格界限，常使人产生反感和厌恶。

5. 排他心理

人类已有的知识、经验及思维方式等，需要不断地更新，否则就会失去活力，甚至产生负效应。排他心理表现为抱残守缺，拒绝拓展思维，人们只能在自我封闭的狭小空间内徘徊。

6. 贪财心理

有的人认为交朋友的目的是“互相利用”，因为他们只结交对自己有用的、能给自己带来好处的人，而且常常是“过河拆桥”。这种人在交往过程中抱有占便宜的心理，损害自己的人格。

7. 冷漠心理

有些人对与自己无关的人和事一概冷漠对待，甚至错误地认为言语尖刻、态度孤傲，高视阔步正是自己的“个性”，致使别人不敢接近自己，从而失去了更多的朋友。

（三）引发交往危机的不良个性心理特征

（1）自我封闭：受成长环境的影响，这些学生表现为不愿与他人交往，喜欢独来独往，不合群。

（2）自我否定：这类同学表现得较为自卑。进入大学后，由于在学习、社交、社会工作、家庭经济乃至相貌等方面感到不如人，有强烈的失落感，缺乏甚至丧失自信心和进取精神。

（3）孤芳自赏：这类学生不屑于与他人相处，自我感觉奇好。出头露面，招摇过市，在各种场合都希望自己是焦点、中心，对别人的反感缺乏感知力。

（4）盛气凌人：这些学生往往有较好的成长阅历。由于一直是家庭、学校、社会的宠儿，走进大学后仍然被关注，造成这些学生在心理上的优越感，肯定自己，否定他人。

（四）交往危机的心理及行为表现

（1）由于不善、不主动与他人交往，这类学生感到被孤立，自我心理压力较大，生活态度不乐观，遇事从坏处着想，对自己的能力没有信心或过于自负。对同学和老师的话过于敏感，容易导致心理疾病。

（2）交往不善。这类学生在交往方式、态度和度上把握不好，因此对他人的伤害要大于自己。因为较为关注自己，对别人的感受不在意，甚至以伤害别人抬高自己为乐趣。缺乏基本的道德修养，不尊重别人，霸气较大，自我定位偏高，易引起他人的反感。

（3）一味迎合，害怕失去友情或爱情等。有些学生渴望朋友，渴望友谊，以为对朋友“有求必应、来者不拒”就能最能体现出自己的真诚。但是这样的交往方式一方面会令对方

难以承受你的热情或者令对方更加得寸进尺,提出更多不合理的要求,另一方面,也会让对方认为你是个没有个性的人,更不愿和你成为朋友。

三、心理策略

我们在了解了人际交往中常出现的消极心理状态后,可以采用以下交往技巧塑造良好的心态,进而提高我们交往的成功率。

在生活中我们经常是倾诉者或者倾听者。当我们倾诉时我们希望能有一个专心聆听的好听众,当自己的倾诉被打断或者敷衍时,我们会觉得委屈万分。这样的道理我们都知道,但是在现实生活中我们经常扮演着不会聆听的角色。学会“ CARESS ”的倾听方法对每个人来说都是十分重要的,是成功人际交往的重要技巧。

1. C (Concerate, 专注)

聆听首先要专注,这样方能排除交流过程中的障碍,这些障碍可能是外部噪声,但更多的是因为文化背景差异而影响的正常沟通,如语言、价值观不同等。聆听过程中是否专注是一般的“听”和“聆听”的区别,没有用心的“听”是“右耳进左耳出”的听。只有用心地去“听”,方能清楚地听见对方所说的信息,这样,才能正确地理解对方要表达的意思。这一点可在中国的汉字中得到佐证。繁体字“聽”中就包含了“心”,即表达了在听的过程中要用心去“听”的含义。

2. A (Acknowledge, 确认)

在对话过程中,可通过一些象声词如“哦”“啊”,或者点头等举动让对方知道你在认真地听。这种沟通过程的不断确认会让对方感到轻松,觉得你能真正理解和尊重他(她),更容易使其表达自己的思想,亦有助于与对方建立信赖关系。

3. R (Respond, 反应)

在沟通过程中,通过反馈信息、提问等方式,可确保沟通的通畅。例如,核实问题,目的是核实对方的信息,如“您的意思是……”“您说的是不是……”;跟进问题,目的是让对方继续讲下去,如“结果呢?”“接着呢?”;方向走向性问题,如“您对这个问题的看法?”等。尤其是在跨文化交流中,需要不断地提问来保证你所听到的和理解的信息与对方欲表达的信息一致。

4. E (Exercise Emotional Control, 情感控制)

这一点在聆听过程中较难做到,因为在交谈中,我们时常会对对方的话产生偏见,有时,对交流对象也会产生偏见,从而导致一些具有自己价值观的判断。

我们每个人都习惯于喜欢听自己喜欢的信息,将不喜欢的东西拒于千里之外。我们还常用第一印象来判断人,对于自己不喜欢的人,很难集中精力交谈。在跨文化交流中,由于交流双方之间文化背景的差异,我们更容易用自己的文化价值观、习惯、行为规范来判断对方,可能因为对方的一句话或一个动作,失去了客观接受信息的态度。遇到这种情况,我们就应该努力控制自己的情绪,保持冷静的头脑,重新调整自己的心态和思维,客观、积极、主动地听取对方的信息。

5. S (Sense, 感觉)

在交谈中,对方可能有些话没有通过语言表达出来,但是通过非语言信号如面部表情、眼神、说话的语气等流露出来了。我们可以通过这些非语言信号观察和感觉对方并没有说出来的意思。

6. S (Structure, 结构)

Structure 属于聆听过程技术的层面。在真正了解对方的信息,清楚了对方的意图、目的后,考虑以什么方式,能更有效表达自己的意思,例如,用怎样的次序、逻辑来组织自己的信息使对方更容易理解你的意思,或者怎样更具有说服力,以及更有效地反馈对方需要的信息等。

聆听和任何一种技能一样,都需要不断练习,并在日常生活中练习总结。

四、反思体验

依据不同标准,高职大学生人际交往的类型可划分为以下几种。

1. 按交往对象和范围来划分

(1) 师生关系。教师是高职大学生人际交往的主要对象。师生关系是一种纵向人际关系。在交往过程中,教师与学生的地位不同,教师作为教育者、管理者,并在一定的意义上作为领导者与学生交往;高职大学生则处于受教育、受管理的地位。同时,师生关系又是一种横向的人际关系,教师与高职大学生之间,不同于上下级、领导与被领导之间的关系。师生之间心理距离小,相容程度高,容易建立一种“良师益友”的关系。但是,由于高校教育的特点,大学教师与学生的接触不像中小学那样频繁,课外时间师生交流不多,因此必须加强师生交往的互通性和交往信息的多样性。

(2) 同学关系。同学是高职大学生人际交往最基本的对象。高职大学生与同学间的交往是最普遍的也是最复杂的。一方面,同学之间年龄比较相近,经历相同,兴趣爱好相似,又在一个集体里生活学习,因此比较容易相处;另一方面,同学之间在生活习惯、个性等方面存在一定差异,加上交往频率过高、心理空间距离过小,因此在交往中难免会发生矛盾和冲突。

高职大学生之间的交往主要包括班级内的同学交往、社团内的同学交往、宿舍成员之间的交往。心理学研究表明,高职大学生宿舍内的非正式人际关系可区分为3种类型:友好关系型、淡漠关系型以及对立关系型。

(3) 其他人际关系。高职大学生与其他人员的交往包括除教师、同学之外的学校其他成员、家庭成员以及校外社会成员等。高职大学生入学后,网络和节假日回家探亲成为与家庭成员联络的两种途径。与学校其他成员的交往多半是因学习生活的需要而进行的,呈现出以下特点:偶然性、暂时性和被动性。高职大学生与社会成员之间的联系也呈上升趋势,主要是高校高职大学生社会实践的时间提前,做到理论与实践的密切联系。

2. 按人际关系建立的基础来划分

按照人际关系建立的基础可将高职大学生人际关系划分为:学习型人际关系,高职大

学生在学校中发展起来的一种人际关系；生活型人际关系，即高职大学生在日常生活中建立起来的人际关系，这种人际关系倾向于生活和情感型人际关系，主要是为了满足友爱、温情、安全感等情感的需要；活动型人际关系，指高职大学生在问题及各种社团组织活动中建立起来的人际关系。

3. 按高职大学生人格交往形式划分

积极型人际关系，一般性格开朗活泼的学生喜欢主动与人交往；被动型人际关系，多指性格比较内向、不善交际的学生所形成的被动的人际关系；封闭型人际关系，多指性格内向、有些孤僻的学生与人交往所采取的形式，他们少言寡语，喜欢平静，只与极少数人保持交往。

4. 交往需要的有限性

人际关系对人的重要性不言而喻，那么是不是拥有的朋友越多、圈子越大就越好呢？研究表明，当人们感到孤独，缺乏情感依赖和理解，觉得没有足够的社会支持时，会为交往和人际关系的缺乏而烦恼。而当人们感到交往过多，需要分散过多精力到不同的工作对象上时，人们也会为此而感到不安和烦心。因此，交往的精细对于一个人来讲也尤为重要。

心理学实验中，5名被试者在一起待了12周。结果发现，随着时间的推移，他们之间的话语交流呈下降趋势，到后来竟发展到相互之间视而不见，呈现出一种沉寂的氛围。另外社会心理学研究也证明，过多的社会接触常常带来破坏性的结果。

五、实践练习

活动一：有事您说话

活动准备：欣赏春晚小品《有事您说话》。

欣赏小品并分享感受，完成“我思我悟”。为什么有些人特别怕“失去”朋友？

师生做总结。

活动二：赞美大风车

引导语：我们会发现每个人都有自己的优点，他人的眼中会呈现出你以前自己都没发现的优点。每个学生都有自己“棒”的地方（领导者观察某个学生个性化的夸奖方式），不论用什么方式赞扬别人，都要实事求是，夸得适当，具体。

要求：全体学生手拉手围成双圈，外圈与内圈的人面对面站好，听到主持人口令，内圈的人顺时针转动，听到“停”后，马上从转到你对面的同学身上找到对方的闪光点，用发自肺腑的语言赞美对方，可以从以下几方面进行评价：外在特征；内在气质；一两个特别令人欣赏的性格特征；一两个特别的才能等。

随机采访学生夸奖别人的心情和被夸奖的感受，请学生进行分享。

活动三：春晚相声——《五官争功》

有一天，眼睛、鼻子、嘴巴、眉毛在一起开座谈会，前面3位故意和眉毛过不去。眼睛说：“眉毛有什么用？凭什么要在我的上面？我眼睛可以看东西，如果我宣布罢工，人们连走路都会发生问题。”鼻子也不服气地说：“我鼻子可以嗅香知臭，如果我宣布罢工，饮食就没有了滋味，眉毛算什么？怎么可以在我的上面？”嘴巴毫不示弱：“五官中我最

重要。如果我不吃东西谁也活不了。我应该在最上面，眉毛最没用，应该在最下面。”

听了这个故事，你是眉毛，你想说些什么呢？

活动四：盲人排号

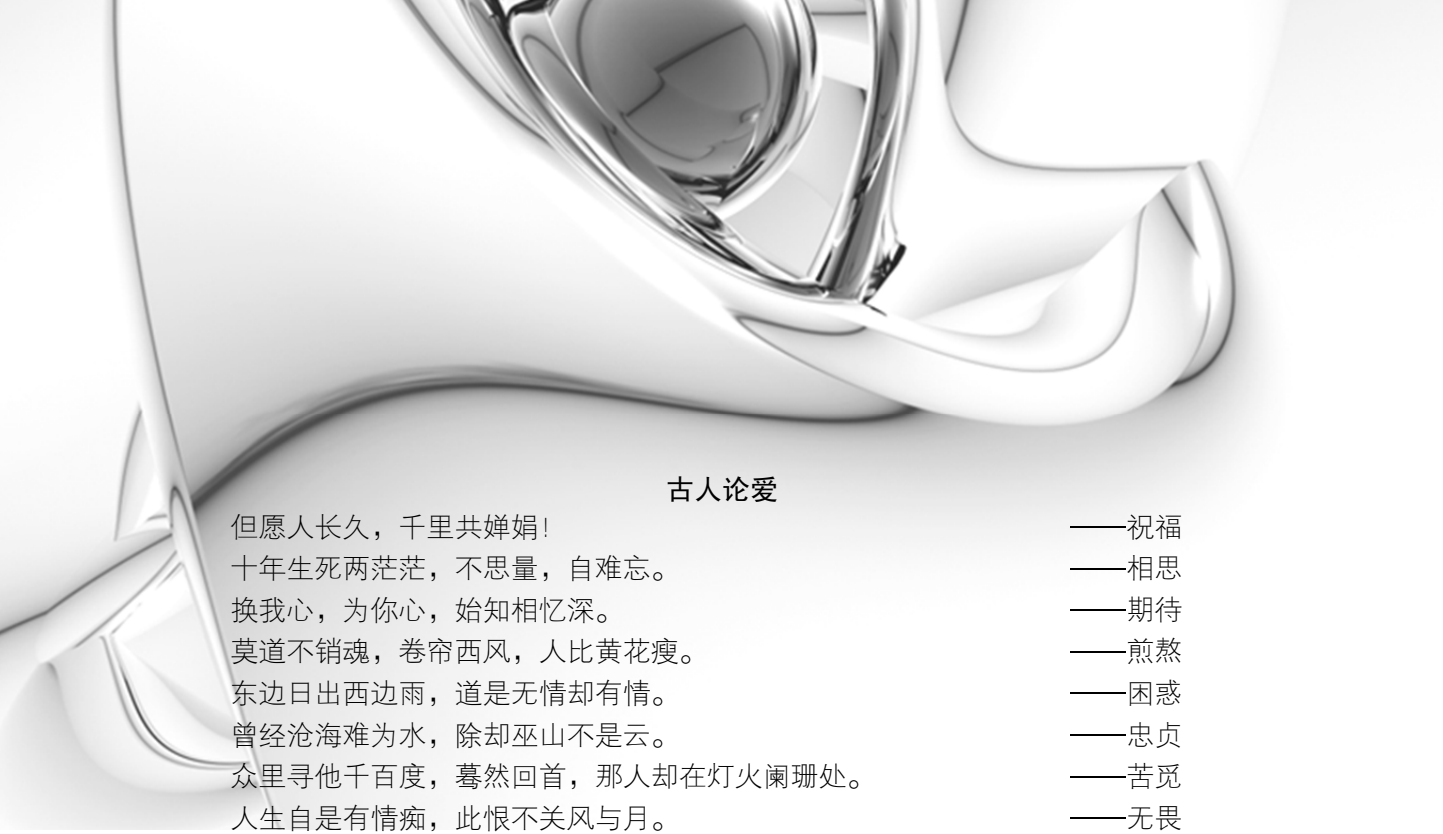
活动目的：让学生体会沟通的方法有很多，当环境及条件受到限制时，你可以想办法去改变自己，采用新的方法来解决问题。

形式：14~16人为一组较好。

材料及场地：DV 摄像机、眼罩及小贴纸和空地。

操作流程：

1. 让每个学生带上眼罩。
2. 给每个学生一个号码，但这个号码只有本人知道。
3. 让小组根据每人的号数，按从小到大的顺序排列出一条直线。
4. 全过程不能说话，只要有人说话或脱下眼罩，游戏结束。
5. 全过程录像，并在点评之前放给小组同学看。
6. 引导讨论分享：你是用什么方法来通知小组你的位置和号数的？在此过程中都遇到了什么问题，你是怎么解决这些问题的？你觉得还有什么更好的方法？



古人论爱

但愿人长久，千里共婵娟！
十年生死两茫茫，不思量，自难忘。
换我心，为你心，始知相忆深。
莫道不销魂，卷帘西风，人比黄花瘦。
东边日出西边雨，道是无情却有情。
曾经沧海难为水，除却巫山不是云。
众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。
人生自是有情痴，此恨不关风与月。

——祝福
——相思
——期待
——煎熬
——困惑
——忠贞
——苦觅
——无畏

第九章 走出情感的困惑

第一节 高职大学生性心理卫生

一、心理透视镜



案例

小 A 说，她是端午节放假时做的流产手术，是舍友陪她来的，男朋友并没有来，“手术前我没有告诉他，他后来也知道了，很生气，他觉得我应该告诉他。手术花了 1400 元，我自己出的，他后来给我钱，我没要。我觉得心好累，现在我想以学业为重。我给他打电话，让他不要再跟我联系了。”说这些话，小 A 想了很久，虽然她的脸上一直笑着，但我觉得她是欲言又止。考虑到她的感受，我没有过多追问，很多时候都是我说一句或问一句，她并不愿接话，无奈只好提前结束了采访。

可能是出于信任，小 A 出门后徘徊了一会儿又进来了，“我刚才没说实话，其实我流产过 3 次，从高二开始。”小 A 的再次开口让我始料未及，更让我意外的是，她说，前两

年从来没有使用过避孕套，“我每次都是事后吃避孕药，吃过多少次都不记得了，反正很多很多次吧。”“我觉得我年轻，没什么，有一次流产完不到一个星期我就去锻炼了。”

小A说，前两次流产都发生在高中，每次都是男朋友陪着她，“前两次他妈妈也来了，我自己找的医院，都花了几千元，他妈妈说让他把钱给我，不用陪我，他跟他妈妈还吵起来了。”

“你因为他流产了3次，他就没有心疼过吗？他就不主动使用避孕套吗？”我问，“最近一年，用了。”“那为什么还会怀孕？”小A又再次沉默了。

“反正我是不想再谈恋爱了，如果不谈恋爱，肯定就不会怀孕了，如果再谈恋爱，我肯定不会再发生性关系，因为我不想再怀孕了。”采访最后，小A的想法让我沉默了。

（资料来源：西安新闻网）

心理分析：20多年前，高职大学生们“谈性色变”，恋爱要悄悄地谈，同居更如同洪水猛兽。随着时代的发展，现如今，性话题已经成了高职大学生公开的谈资，不少学校设有安全套自动售卖机，甚至学校周边的“日租房”“钟点房”应运而生。

当代高职大学生在大学阶段的生理和心理正在逐步趋向成熟，此时他们和异性交往的心理渴望达到了顶峰。大学校园宽松的生活环境为男女交往相恋提供了便利的客观条件，在这些有利的条件下，当代高职大学生在恋爱方面出现了不少新的情况和新的特点，同时在某种侧面上也反映出部分高职大学生恋爱观的不成熟以及缺乏社会责任感。

二、心理论坛

性是人类繁衍的基础，是爱的前提与原动力，是我们生命活动的重要组成部分。但同时它也是一把双刃剑，处理得当会使生活锦上添花，反之则可能带来身心的痛苦。什么是正确的性爱？高职大学生对于性又存在哪些误区？

（一）人的性行为是生物、心理、社会三重因素共同作用的结果

1. 人的性本能是性的自然属性

人类性本能包含两个方面：一部分是遗传方面；另一部分则是社会学习方面。人的本能表现为性的自然属性。性的自然属性是指人类生命的诞生、性成熟、性繁衍等性生理属性。这种自然属性在受生物本能的制约上与动物无异，但又有别于生物的一般本性。

从人类起源来看，人类和其他动物一样为了生存、繁衍就要生殖。但是人类和动物在对待生殖问题上有着根本不同。人类从进行社会性的生产劳动开始，其生殖后代就有了明确的目的性。从人类成熟后性活动的生理机能来看，是性器官及人体其他系统（眼、耳、鼻、舌、身）协调活动的有序的生理过程。所以，我们不能离开人的社会性去单纯理解人类性活动的自然属性。正如马克思说：“吃、喝、性行为等，固然也是真正的人的机能。但是如果这些机能脱离了人的其他活动，并使它们成为最后的和唯一的终极目的，那么，在这种抽象中，它们就是动物的机能。”因此，生物属性不是人类性的内在本质属性。

2. 心理属性是人类性活动的重要特性

人类的性活动是个体的动机、态度、情绪、人格及行为的综合体现。在性科学上，把

它概括为性的心理属性。这是从精神的范畴来把握人类的性，从心理学的角度来认识人类的性。人类作为代表生物界演化到文明时代的产物，就在于人具有任何其他低等动物都没有的大脑和意识。

人类的性活动首先产生于心理的体验，而如何去从事这一活动，又受大脑的支配并由此产生了人类性活动特有的性意识和性观念，这是人类性活动的重要特性。

3. 社会属性是性的本质属性

性的社会属性是指在一定的历史条件和具体的社会关系中，人类性活动所表现的性角色的形成、性的社会化、性活动与环境的关系、性观念、性习俗、性文化等。人在性活动中的一切表现方式，都是通过社会活动表现出来的。例如，人的性行为已不是专为性欲的需要而发生，而是性欲与情感的结合；人类异性间的交往，是一种心情的表达、爱意的沟通、情感的流露；人类异性交往，在心理上希望有情人终成眷属，人类的性生活已变成情感生活的一部分。上述种种要求不仅仅是社会的规约或文化上限制的结果，而是发自于内心的人性的要求，被概括为性的社会属性。

人类的性行为在不同的时代、不同的发展时期，要受到不同的道德观念、制度和法律的制约。现在，包括性社会学在内的性科学系统，已经成为当代社会文化的一个重要组成部分。无论性文化的色彩如何斑斓而令人陶醉，归根到底，它受制于一定的社会条件。社会属性才是人类性的本质属性。

人类的性是由生理 - 心理 - 社会因素形成的一个整体。其中，生理属性是性活动的物质基础，心理属性是区别于动物的特性，而社会属性则是人类性的本质属性。性生理因素的正常与否是人类性活动的前提，它为性心理因素的健全提供了可靠的物质基础；同时，性心理因素的健康发展又有赖于性社会因素的作用。所以，在人类性的 3 个因素中，起决定作用的是性的社会因素。

（二）青春期性意识的发展

性意识是指个人对性存在的感受、作用、价值等主观感知过程的体验与认识，主要有 3 个层次：性别意识、性欲意识和性观念。进入青春期以后，男性的遗精和女性月经的出现标志着性机能的逐渐成熟，性意识发生精神动力学上的巨大变化，萌生性欲意识，产生越来越强烈的亲近异性的欲望。青少年开始经历性意识的萌动、对性的好奇的探索、对异性爱慕追求等一系列心理过程。大体经历以下 4 个时期。

1. 性抵触期

在青春发育之初，有一段较短的时期，青少年总想远远避开异性，以少女表现得尤为明显。这主要与生理因素有关。第二性征的出现，使青少年对自身所发生的剧变感到茫然与害羞，本能地产生对异性的疏远，部分人甚至对异性反感。此期间持续 1 年左右。

2. 仰慕长者期

在青春发育中期，男女青年常对周围环境中的某些在体育、文艺、学识以及外貌上特别出众者（多数是同性或异性的年长者），在精神上引起共鸣，仰慕爱戴、心向往之，而且尽量模仿这些长者的言谈举动，以至入迷。

3. 向往异性期

至青春发育后期,随着性发育的渐趋成熟,青年人常对与自己年龄相当的异性产生兴趣,并希望有机会接触异性,或在各种场合想办法吸引异性对自己的注意。但由于青少年情绪不稳,自我意识甚强,因而在接触过程中,容易引起冲突,常因琐碎小事而争吵甚至绝交,因此交往对象常有变换。

4. 恋爱期

青春发育完成已达成成年阶段,青年把友情集中寄予在自己钟情的一个异性身上,彼此常在一起,情投意合,在工作、学习中互相帮助,在生活中互相照顾体贴,憧憬婚后的美满生活,并开始为组织未来的家庭做准备工作。这时的青年对周围环境的注意减少。女青年常充满浪漫的幻想,向往被爱,易于多愁善感,男青年则有强烈爱别人的欲望,从而得到独立感的满足,他们的心情往往较兴奋。热恋是爱情走向成熟的标志。经过初恋的相互了解,双方的思想感情日趋一致,心理上高度相容,能够在相互接触中比较确切地表达自己的情感,并得到周围人的赞许和认可。需要注意的是,青年学生在性成熟发展过程中,能否适应社会的要求,使性的生物性与性的社会性达到有机的统一,对每个青年学生来讲,都是十分严峻的课题。

(三) 高职大学生性心理发展的一般特征

1. 性生理成熟但性心理发展滞后

高职大学生的年龄一般在17~22岁,处于青春期的中后期,其性生理已经发育成熟,但由于社会经验和社会实践活动的缺乏,心理发展尚处于由不成熟向成熟的过渡阶段,价值观念尚未成熟、稳定,性心理发展存在一定的滞后。对南昌航空大学、南昌大学、江西师范大学、江西财经大学的调查显示,45%的女生面对男友的性要求不知所措,36.3%的女生为了爱会选择委曲求全,23.6%的学生面对意外怀孕不知所措。

2. 性意识的强烈性与表现上的文饰性

高职大学生对性的关心程度明显强于中学生。他们十分重视自己在异性心目中的形象,十分看重来自异性的评价,并常按照异性的要求和希望来进行自我评价和塑造自己的形象。从高职大学生宿舍中每晚的卧谈会中我们不难看出高职大学生对性的关心程度之高,表现出明显的对性的强烈渴求性。同时,我们可以看到尽管高职大学生心理上对性问题和异性都很关注、很敏感,但在行为上表现得很拘谨、羞涩和冷漠,具有明显的文饰性。

3. 性心理的压抑性和动荡性

青春期是人一生中性欲最旺盛的时期。但不少高职大学生的心理不够成熟,尚未形成稳固的道德感和恋爱观,自控和自制的能力有限,他们的性心理极易受外界各种因素的影响而显得动荡不安,表现出明显的动荡性。而且高职大学生并不具有通常意义上的满足性冲动的伴侣,容易导致过分的焦虑和压抑,少数人还可能以扭曲的、不良的甚至是变态的方式表现出来。

4. 性心理的性别差异性

高职大学生的性心理存在着明显的性别差异性。在对于异性感情的流露上,男生显得较为外显和热烈,女生往往表现得含蓄而温存;在内心体验上,男生更多的是新奇、神秘和喜悦,女生则常是羞涩、敏感和不知所措;在表达方式上,男生比较主动和直接,女生更喜欢采取暗示的方式;男生的性冲动易被性视觉刺激唤起,而女生则易在听觉、触觉刺激下引起性兴奋。不过,这种差异近年来有缩小的趋势。例如,在表达方式上,女生变得较为主动的情况也越来越常见。

(四) 高职大学生性心理的矛盾冲突

1. 生理成熟与心理不适的矛盾

高职大学生的性生理与整个身体的发育已基本成熟,但性心理的发展滞后。由于受传统伦理观念的影响,性的问题一直被蒙上神秘的面纱,高职大学生一直难以获得系统、完整、科学的性生理、性心理、性道德等方面的知识。由于科学的性知识的缺乏,健全的性心理在高职大学生身上尚未完全确立。高职大学生走向独立的、全面的、成熟的时间相对推迟了。由于对性的好奇和无知导致性困惑及性过错行为等都与这种矛盾有关。

2. 性意识的强烈性与表现上的隐藏性的矛盾

高职大学生随着性机能的成熟,在青春期就出现的性欲望和性冲动此时会表现得更加强烈,这是身体发育中正常的生理和心理现象。虽然性的生物性需求时时渴望得到最直接的满足,但人不仅是生物的人,更是社会的人;性也不仅具有自然属性,更具有社会属性。社会道德和法律的要求、学校纪律的约束,使得高职大学生无法以社会认可的形式获得性满足。性的生物性需求与性的社会性要求的矛盾,使得与性成熟相关联的性爱行为,往往只能表现得隐蔽曲折。

3. 性的社会性、道德性要求与性的压抑性、放荡性的矛盾

高职大学生性机能的成熟使性的生物性需求更加强烈、迫切,时常伴有性梦、性幻想、自慰等行为,而高职大学生健全的性心理结构尚未确立,对各种性现象、性行为的认知评价体系还不完善,再加上性的社会性、道德性要求的约束,这些都使得高职大学生性心理发展处于多种矛盾的相互作用之中,并出现分化。不少高职大学生无法处理好这些矛盾,从而使得性心理的健康发展出现了偏差。有的高职大学生对性冲动持否定、抵制、的态度,采取压抑的方式,性压抑的结果不仅有碍性心理的健康发展,严重的会导致性变态或性过错。与此相反,有的高职大学生对性持放纵态度,性意识受到错误强化。近些年来,我国对外经济文化交流的不断增加,西方所谓的“性解放”“性自由”等思想大量涌入,部分高职大学生的性意识受到错误强化而沉迷于谈情说爱,甚至发生性过失、性犯罪。

三、心理策略

(一) 正确对待恋爱

正确处理好恋爱、学业、事业三者之间的关系。恋爱是人生的一件大事,但并不是人

生的全部。高职大学生应该以学业为重，因为学习是高职大学生的主要目的。事业高于爱情，主张以事业为主，不宜过早地恋爱。但也不要认为爱情是事业的绊脚石，处理得当，爱情也能对事业起到催化作用。

（二）端正恋爱动机

恋爱是未来寻找情投意合、白头偕老的终身伴侣，而不是为了安慰解闷，寻找刺激，更不是单纯为了性的满足。恋爱对象的选择是一个复杂的过程，不能忽视了经济、政治、文化、个性等因素，但是共同的理想的指向、共同的品德和情操是最根本的。恋爱动机的好坏，直接关系着恋爱的成功与否。高职大学生作为新时代的桥梁，其恋爱观应该是理想、道德、事业的有机结合。

（三）更好地了解自己

恋爱在很大程度上改变着一个人的思想、心理和行为。恋爱越健康，积极的改变就越多，反之，这种改变也可能是消极的。正如有学者指出的：“对青年来说，恋爱更多的是一种涉及生活全貌和人格整体的事情。如果说一个人进入青年期以后，在人格、生活态度以及人生观上发生了很大变化，那么导致这种变化的最大因素，大概莫过于恋爱的影响了。”

从心理学的角度来看，与别人建立亲密的人际关系，是我们发展出健全成熟人格的重要过程。也就是说，谈恋爱，其实是有着重要的心理任务的。借着跟另一半亲密地互动，我们才更能发觉有关自己的种种心境：“喔，原来我比想象中更容易吃醋。”“看来，我真的很讨厌别人管我太多。”“天啊，我居然是个凡事要求别人听话的人。”如此这般地一来一往，对自己的认识增加，自我的轮廓也就逐渐清晰起来了。

四、反思体验

讨论：如何处理好爱与性的关系？

五、实践练习

【美文欣赏】

致橡树

舒婷

我如果爱你——
绝不像攀援的凌霄花，
借你的高枝炫耀自己；
我如果爱你——
绝不学痴情的鸟儿，
为绿荫重复单调的歌曲；
也不止像泉源，
常年送来清凉的慰藉；

也不止像险峰，增加你的高度，衬托你的威仪。

甚至日光。

甚至春雨。

不，这些都还不够！

我必须是你近旁的一株木棉，

作为树的形象和你站在一起。

根，紧握在地下；

叶，相触在云里。

每一阵风过，

我们都互相致意，

但没有人，

听懂我们的言语。

你有你的铜枝铁干，

像刀，像剑，也像戟；

我有我红硕的花朵，

像沉重的叹息，

又像英勇的火炬。

我们分担寒潮、风雷、霹雳；

我们共享雾霭流岚、虹霓，

仿佛永远分离，

却又终身相依。

这才是伟大的爱情，

坚贞就在这里：

爱——

不仅爱你伟岸的身躯，

也爱你坚持的位置，

足下的土地。

第二节 “花开的声音”——爱情的本质

一、心理透视镜



案例

吴某（男）和李某（女）是同所大学的同班学生，刚开始，在班上寥寥无几的几个女生中，吴某只看李某比较有眼缘，因此关注她也就相对多些。后来知道李某喜欢班上另一个男生，吴某对此虽然不是很开心却也并没有很大的感觉，只是从心里打消了那唯一的念头。可是李某和那个男生并没有在一起，而吴某心里也没有任何想法。渐渐地到了下学期，两人的接触逐渐增多，再加上朋友的助推，两人被拉到了一起谈起了恋爱。一切都顺利地发展着，他们每天一起吃饭，一起散步，一起看书，每天都是那么简单而平凡。可是，另

一个女生出现了，她是吴某在认识李某之前出现的，因为各方面条件的限制，吴某从没想到和她会有可能。可是现实就这样发生了，她为他痛，他没想到吴某这么快就有了女朋友，吴某也痛，这是怎样的缘分，怎样的纠结？一切来得是那么偶然，那么不经意，那些天吴某一直处于矛盾纠结之中。他不知道他的心里到底爱着谁，他对两个女生都有感情，谁也放不下。他把事实告诉了李某，他第一次感觉到李某是这么爱她，她哭了，哭得那么伤情……可是那个女生呢，她在远方，他的难受她看不到，他不知所措了，经历两次选择，他果断地选择了那个身在远方的女生。而对李某，这样的打击使她受不了，她一直苦苦哀求吴某能回到她身边，可是吴某不听任何人的意见，李某因为接受不了这个事实而颓废了好久。那段时间两人都一直没有心思学习，浪费了很多时间。就这样持续了很久，李某又对吴某说，说要等他回心转意，可是不久觉得无望又受身边朋友的影响取消了这份等待。而这过程中又发生了一些事，李某因为冲动、不成熟做出了一些过激的事，并开始记恨吴某。

心理分析：高职大学生恋爱如今在大学校园较为普遍，他们在思想上已趋于独立，对待爱情更是有自己独到的见解，如果高职大学生能理智地对待爱情，就能较好地处理爱情与学习、生活等各个方面的关系。吴某和李某的交往是仓促的，甚至有点盲目。两人在大学里的相处并不多，可以说交往时双方都并不是互相了解的，只是各自看到各自好的方面而相互喜欢，而在这种基础上产生的爱情是很容易出问题的。真正的爱情是有独立性的，高职大学生恋爱，要把自己放在一个正确的位置，适当控制自己的情绪，即使恋爱失败了，也只能说可能彼此不是最适合的，而且，还可以通过失败的恋爱吸取经验，从中学会怎样和异性交往。

那么爱情到底是什么呢？什么是真正的爱情？高职大学生的恋爱特征是什么？他们又应如何避免恋爱中的心理危机？许多初涉爱河的高职大学生都可能会不止一遍地问自己：这种感觉到底是什么？爱还是喜欢？是爱情还是友情？爱情是什么？友情又是什么……这些看似简单的问题，却是大学问。

二、心理论坛

（一）爱的本质

爱情是人类特有的情感形式，是男女双方在交往中形成的彼此倾慕、相互爱悦、渴望对方成为自己终身伴侣的一种强烈、深沉、持久、专一的真挚感情。爱情有着丰富的内容，通常由4个要素构成：一是性欲，这是爱情的生理基础和自然前提；二是情感，这是爱情的中心环节，表现为灵与肉融为一体的强烈感情；三是理想，这是爱情的社会基础，也是爱情的理性向导；四是义务，这是爱情的社会要求，表现为自觉的道德责任感。

上述四要素相互联系，缺一不可，否则就是残缺的或被扭曲的爱情了。

随着新型人际关系的建立，在友谊与爱情界限的把握上，给更多的青年人带来了新的困扰，很多青年在同异性的交往中往往把握不住感情的分寸，错把友谊当爱情。有的人认为，男女之间只有爱情而没有友谊。这样也就造成更多的人对异性间的友谊问题感到茫然，采取回避的态度。那么到底应该如何看待异性之间的友好情感？怎样区别爱情与友谊的关系呢？

第一，友谊与爱情是两种不同性质的感情概念。友谊是同志或朋友之间一种平等的、诚挚的、相互信赖的关系，它不具有异性间的吸引力，表现在感情上带有平和、深沉的色

彩。爱情则是男女相互之爱，具有异性间的相互吸引力，在感情上具有表现热烈、激情、奔放的特点。

第二，友谊是广泛的交往，可以情通四海，朋友遍天下，不分男女，不限对象。而爱情只限男女二人之间，它是男女之间的爱慕之情，只能忠贞不二，不允许任何第三者涉足。

第三，友谊可能是暂时的，可因环境、工作的改变，认识上的分歧而随时发生变化。而爱情一旦确立是永恒的，并导致双方结合，要患难与共、白头偕老。

第四，友谊关系中，主要承担道德义务，朋友之间讲原则，做到忠诚、热情、互助。而爱情在缔结婚姻关系之后，要承担法律义务，婚姻家庭受法律保护。

爱情与友情的区别如表 9-1 所示。

表 9-1 爱情与友情的区别

序号	比较项目	爱 情	友 情
1	交往主体不同	一般发生在年龄相仿的男女之间	不分年龄、性别
2	情感性质不同	以性爱为基础，是一种渴望对方成为自己终生伴侣的强烈情感	以共同的志趣、相同的爱好为基础的相互敬慕之情
3	依恋程度不同	一日不见如隔三秋	君子之交淡如水
4	情感深度不同	全面地认识和心理相容，即你中有我，我中有你	可能是某一方面的交往，如牌友、棋友
5	对象范围不同	两个人的世界	具有广泛性，不排斥他人
6	交往方式不同	隐秘、封闭的	公开、开放
7	持续时间不同	稳定、持久，比翼连理，生死相依	易变的、暂时的，也可能持久
8	承担责任不同	承担道德责任、社会责任、法律责任	主要承担道义上的责任
9	发展前途不同	追求共同生活，以婚姻为归宿	生活上、利益上各自独立

男女青年在交往中，有的人往往把好感当爱情，只要对方对自己好，就认为对方对自己“有意思”，有的人甚至把对方的一瞥一笑误认为是暗送秋波、有心示意，结果往往导致一些错误的行为。好感作为人际交往中的一种情感，是对他人言行、品质、举止表示肯定的一种态度，它的对象是广泛的。异性之间的好感，有时颇像爱情，但好感并不就是爱情。二者之间的区别在于，爱情除了感情的萌动之外，还需要有各方面的深入了解，理想、志趣等高度一致；而好感却不一定有这些因素。对异性的强烈好感可能会转变为爱情，但并不是所有对异性的好感都能转为爱情。

青年人在正确处理友谊与爱情的关系时，要特别注意区别同情与爱情。男女青年在长期的工作、学习、生活中，经过了解、接触，彼此之间产生一种亲密的情谊，往往在思想上产生共鸣，相互之间交流情感，成为知心朋友。无论哪一方，当思想上产生什么矛盾，心中有什么苦闷，生活当中出现什么困惑，都毫不保留地向对方诉说，以此来得到对方的同情，使自己的思想得到解脱，对于同事之间的这种真挚情感，是无可非议的。可是有些青年人往往把这种同情理解为爱情，以为对方向我说了知心话，就是对我有意，就自以为有了爱情，采取错误的选择，造成不良的后果。

【讨论】男生和女生之间该如何交往，才能保持纯粹的友情？

（二）爱情的特征

作为人与人之间特定的社会关系，爱情具有以下一些基本特征。

第一，爱情具有自主性和互爱性。爱情是一种复杂、圣洁、崇高的感情活动，它是由两颗心灵弹拨出来的和弦，彼此互相倾慕，情投意合。成熟的爱，即“我被人爱，因为我爱人”，而不是“我爱，因为我被人爱”。真正的爱情是不可强求的，只能以双方的互爱为前提，当事人既是爱者又是被爱者。

第二，爱情具有专一性和排他性。爱情是两颗心相撞发出的共鸣，男女一旦相爱，就会要求相互忠贞，并且排斥任何第三者亲近双方中的一方。

“爱之酒，甜而苦；两人喝，是甘露；三人喝，是酸醋；随便喝，毒中毒。”

——陶行知

第三，爱情具有持久性和阶段性。爱情是一棵苍松而不是一枝昙花，爱情所包含的感情因素和义务因素，不仅存在于婚前的整个恋爱过程之中，而且延续到婚后的夫妻生活和家庭生活。爱情的持久性正是建立和保持婚姻关系的基础。真正的爱情不会随着年龄的增长而减弱，但人生的不同年龄阶段，爱情的表现会有所不同，具有阶段性。

曾经有一份真正的感情摆在我的面前，我没有珍惜，等到失去的时候才追悔莫及，如果上天能给我再一次的机会，我要对那个女孩子说三个字：我爱你，如果要在上面加一个期限，我希望是一万年！



案例

我是女生，一进大学，便被 A 吸引，和 A 迅速成了朋友。可是后来又认识了 B，也成了朋友。没多久，B 向我表白，我答应了他，就和 B 在一起，快 5 年了，不否认当时我喜欢 A 多一点，但是和 B 在一起之后基本上就忘了 A，只和 A 保持非常好的朋友关系。我们可以一起散步、吃饭，甚至同吃一碗，就是很好的朋友。

后来遇见了 C，C 很帅，追我追得很紧，当时和 B 闹矛盾，就答应了 C，后来纠结了几个月，在 B 和 C 两人身边周旋，脚踏两船吧，最后还是选了 B，但是 C 事件之后，B 一直介意我和 C 在一起过的事实，我们的关系就一直不好，经常吵闹，感觉伤痕累累。而 A 现在在同城的另一所大学念研究生，和 A 经常聊天，前段时间也知道他有了女朋友，也没怎么在意。

后来去看他，我们两个一起回忆了好多过去，A 说“妹妹变漂亮了，成熟了，感觉很不错”。我突然心里不舒服了，觉得好像是哥哥被别人抢走了，他以前只是我的啊。

【讨论】请大家帮主人公出出主意，她到底爱谁？

真正严肃的爱情的产生是不容易的，英国作家哈代说：“呼唤的与被呼唤的，很少能够相互呼应。”爱情需要“两情相悦”，对男女每一方来说，都必须不仅爱对方，而且同时要能接受对方的爱，才能构成爱情关系。在爱情的 4 个因素中，任何一个因素残缺，都不是真正的爱情，而这并不是任意的一对男女之间都能做到的。音乐大师贝多芬相貌丑陋，可年轻美貌的勃伦施维克小姐为他神魂颠倒。《巴黎圣母院》的艾丝美拉达看出敲钟人的善良、正直，可没有对他产生爱情，而对人面兽心的卫队长钟情不已。

（三）爱情的形式

爱情是如此复杂的一样东西，似乎说不清、道不明。

1. 爱情彩虹图

加拿大社会学家约翰·李将男女之间的爱情分成6种形态：情欲之爱、游戏之爱、友谊之爱、依附之爱、现实之爱及利他之爱。

（1）情欲之爱：建立在理想化的外在美之上，是罗曼蒂克、激情的爱情。其特点是一见钟情式，以貌取人，缺少心灵沟通，热烈而专一，靠激情维持。

（2）游戏之爱：视爱情为一场让异性青睐的游戏，并不会将真实的情感投入，常更换对象，且重视的是过程而非结果；不承担爱的责任，寻求刺激与新鲜感。

（3）友谊之爱：如青梅竹马般的感情，是一种细水长流型、稳定的爱。这种爱情以友谊为基础，在长久了解的基础上滋长着，能够协调一致解决分歧，是宁静、融洽、温馨和共同成长的爱。

（4）依附之爱：对于情感的需求非常大，依附、占有、妒忌、猜疑、狂热，在恋爱中情绪不稳定。这种爱控制对方情感的欲望强烈，将两人牢牢地捆在爱情这条绳索上。

（5）现实之爱：会考虑对方的现实条件，以期让自己的酬赏增加且减少付出的成本的爱情。这类爱情理性高于情感，是受市场调节的现实主义态度。

（6）利他之爱：带着一种牺牲、奉献的态度，追求爱情且不求对方回报。自我牺牲型爱情是无怨无悔、是纯洁高尚的。

以上6种爱情形式并不互相排斥，如任何一种爱情都会有一定程度的占有成分。只不过在一定时期或情境下，人们的爱情可能会以某种形式为主。

近些年来出现的“一夜情”，说他们之间有爱情则有些牵强，换句话说，也不过是“快餐式”的爱情。由于网络的兴起，“网恋”频频出现，没有欲望却让彼此爱得死去活来。传统的道德文化和男权主义，使得大多女性重情轻性、男性重性轻情（虽然现代女性有所改变）。美国最近的一项研究表明，爱情可以“点燃”大脑里面的两个区域，这两个区域与人的能量和愉快的心情紧密相连，但在爱情来临时，男人和女人的反应是有区别的：女性的反应是浪漫的，而对男性来说爱情还会“点燃”与性欲相关的大脑区域。我国的陈一筠教授说，爱情是欲望、激情、精神和理智的有机结合，是生理、心理、美德与承诺的完整体验。

2. 投资模式论

鲁斯布尔特认为男女亲密关系中的承诺，是由满意度、替代性及投资量等因素共同决定的。根据投资模式的预测，当亲密关系中的个体，对关系有较高的满意度、知觉到较差的替代性品质，以及投资了较多或较重要的资源时，便会对此亲密关系做出较强的承诺，也就是较不易离开此关系。简单来看，可用一个方程式加以说明：满意度 - 替代性 + 投资量 = 承诺。

（1）满意度。满意度是指亲密关系中的个体，对于他在此关系中所得到的报酬及所付出的成本，会评估相互抵消后的实际结果。随着关系的长期发展，彼此的相互依赖性会随着提高，而开始将伴侣的结果和整个关系的结果也并入实际结果的计算，如和伴侣一起分享他的成功或共同分担他的痛苦。此外，个体也会依据过去曾有的亲密关系及有关的经验

(如与家人和朋友所讨论、比较的结果),形成一个自己对目前关系所应得结果的预期水准。最后个体会将在关系中获得的实际结果与此预期水准相比较,而产生对此亲密关系的满意度:当实际结果愈好,预期水准愈低则满意度愈高。

(2) 替代性。替代性指的是对放弃此亲密关系的可能结果的好坏判断,可能结果包括发展另一段亲密关系、周旋在不同的约会对象间,或是选择保持没有任何亲密关系的单身状态等。个体考虑替代关系的因素既包括特定的喜欢对象,也包括不特定的对象,以及个体对自己能否离开此关系的能力的主观知觉与客观评估。此外,个体的内在倾向与价值观也会影响替代性的主观知觉。例如,当个体觉得有自信、有价值、有高自尊及有强烈的自主性需求时,通常会知觉自己有较佳的替代性品质,而较容易离开此亲密关系。

(3) 投资量。投资是指个体在亲密关系中,所投入或形成的资源。投资与报酬或成本最大的不同有两点:第一是投资通常不能独立地从关系中抽取出来,而报酬与成本可以;第二是当关系结束时,投资无法回收,而会随着关系的结束一并消失。因此,投资会增加结束关系的成本,使个体较不愿也不易放弃此关系。从另一个角度看,则是增强了个体对此关系的承诺。

个体投资在亲密关系中的资源可分为两类:一类是直接投入的资源,如时间的投入、情绪能量的释放、个人隐私与幻想的揭露及为对方所做的牺牲等;另一类是间接投入的资源,如双方彼此的朋友、两人共同的回忆及此关系中所特有的活动或拥有物等。此外,在长期亲密关系中所形成的两人一体的认同感,长期相处下来所建立的默契与思想上的相似,以及彼此互补的一些记忆与讯息等,也是会随着关系结束而立即失去的投资。个体所投入的资源层面愈广、重要性愈高、数量愈多,则表示其投资量愈大;当个体在此关系的投资量愈大时,对此关系的承诺也愈强。

(4) 承诺。此模式中所指的承诺,是指会使个体设法维持这份关系及感觉依附在此关系中的倾向。因此,承诺的定义包含两个部分:行为的意向与情感的依附。

当个体对一份亲密关系做出承诺后,他想维持并依附关系的倾向会促使个体做出种种有助于维持此关系的行为。例如,与他人做一些适应性的社会比较,并选择性地加以解释;对于对个体具有吸引力而易破坏现有关系的替代对象,尽量拒绝与其接触或相处的机会;采取有效的方式,处理有关忌妒与第三者介入的问题;自愿为此关系做一些付出与牺牲;当对方做了某些糟糕或不合己意的事时,采取顺应而非报复的方式解决。

3. 爱情的三角形理论

斯坦伯格认为爱情是由亲密、激情以及承诺 3 个因素组成的三角形,如图 9-1 所示。

在这个爱情模型中,三角形的 3 个角分别代表亲密、激情和承诺。亲密是爱的情感成分,主要指精神的交流、灵魂的相依、彼此的喜欢、理解与期待;激情代表的是动机和激发的成分,主要指魅力和性的吸引,也就是本体的向往。承诺则是对爱的认知成分,即对爱一个人的最初决定以及维持这种爱情的长期义务,也就是通常意义上所说的爱情产生的前提与爱情中的责任和义务。

不同结构的三角形反映着不同的爱情组合关系,在现实中,即表现为不同形式的爱情。

(1) 无爱型:3 个元素皆不具备,不是爱情组合。

(2) 喜欢型:只有亲密。相互喜欢、亲近,能很好地沟通,但没有恋爱的感觉。两人的关系更像好朋友,性的吸引和对彼此的责任则比较次要。

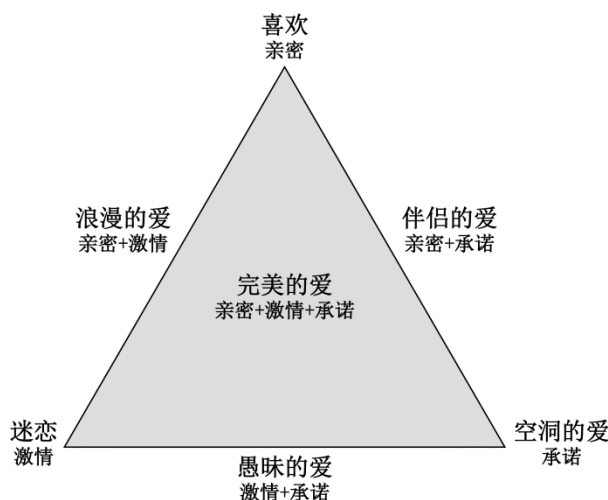


图 9-1 爱情的三角形理论

(3) 迷恋型：只有激情。爱似一团烈火，但相互之间既无亲密又无承诺。两人的关系更多地表现为性的吸引。

(4) 空洞型：只有承诺。两人的关系表现为对彼此的责任和义务以及对未来高度的承诺，而激情和亲密则相对虚弱无力。典型的代表是貌合神离的中年夫妻，虽然激情褪去，亲密不再，但他们由于信守承诺或习惯仍旧生活在一起。

(5) 浪漫型：亲密 + 激情。能够彼此亲近和分享一切，同时有着生理上的相互吸引，但缺乏对未来的承诺和约束。

(6) 伙伴型：亲密 + 承诺。建立在相互尊重、共同兴趣和牢固友谊基础上的感情，对彼此有深厚的依恋。相互之间的激情可能不很强烈，但感情较为稳定和长久，能够相濡以沫、生死相依。

(7) 虚幻型：激情 + 承诺。基于性的吸引开始的恋情，在缺乏相互深入了解和沟通的情况下，对未来做出不现实的承诺，如一见钟情，便海誓山盟，闪电结婚。

(8) 完美型：亲密 + 激情 + 承诺。“亲密、激情、承诺”3 个因素的分配在爱情中大致相匹配，呈平衡关系。这种等边三角形是爱情中最完美的图形。

遗憾的是，一个真正匀称的爱情三角形恐怕只存在于理论之中，因为现实中完美的爱情是难得一见的。而且，爱情和其他任何事物一样，也是在时刻变化的。爱情三角形理论也考虑到了这一点，并提出了爱情变化的原因。

(1) 每个人心中都有一个理想化的爱情三角形，而这个理想化的概念可能与现实中的概念不同。例如，有人在现实中将物质条件作为爱情产生的前提，而理想中其实更渴望有激情或亲密感的爱情。这种隐性差异就可能导致爱情很难产生，或者爱情产生后容易变质。

(2) 爱情三角形具有“活动性”，即这 3 种成分的重要性和强度在不同的爱情关系、不同的时间、不同的性别中间会有不同的变化。例如，在爱情初期，人们对激情的要求可能更强，但随着激情渐退，亲密以及承诺的比例则可能会上升。如果随着时间的推移，两个人的爱情三角形能够始终保持相合，这样的爱情关系就会比较稳固；而一旦双方的三角形变化差异过大，甚至出现严重的冲突，问题就会随之而来，如果不能很好地进行调整，爱情的消亡就会变得不可遏制。人们常说的爱情中的“三年之期”、婚姻中的“七年之痒”就是典型表现。

“爱情三角形理论”为我们提供了一个很好的理论框架。你可以对照一下，看看自己的爱情属于哪一种类型或者你想寻找什么样的爱情。当然，对于爱情这样一种复杂的情感，一个“三角形理论”是不可能涵盖一切的。斯坦伯格自己也从来没有声称“爱情三角形理论”能够解释爱情的全部。每个人都有属于自己、适合自己的个性化的爱情模型，需要我们去发掘，并且随着时间和爱情关系的变化有意识地对其做出适合的调整。

三、心理策略

（一）准确识别爱

好感不是爱情。好感是一种直觉性的感情，如果把爱情的历程分为三部曲：好感、爱慕、相爱，好感只是爱情的前奏，并不一定发展成为爱情。好感是以直觉和印象为基础的，然而爱情是以心灵的融合为基础的，好感只是单方面地欣赏对方，所以它不是真正的爱情。

友情不等于爱情。友情是一种亲近的关系，而爱情则是一种亲密的关系。虽然异性的友情有可能发展成为爱情，但是如果我们处理不当，则会导致误会或“自作多情”。

（二）清楚表达爱

爱需要表达，表达爱更是一种能力。爱的深刻、爱的美妙、爱的蕴藏、爱的完美全在于表达。有时就在那轻轻地一颌首、短短的一句话中，心中有了爱就要敢于用正确的方式表达，那份爱会更完美，生活会因此更精彩。

（三）果断拒绝爱

对于自己不愿意接受或认为不值得接受的爱情应有勇气拒绝。拒绝时应注意两点：如果不希望爱情到来，拒绝的语气要果断坚决，容不得半点优柔寡断，否则将对对方造成更大的伤害；要掌握恰当的方式，要掌握说话的方式和度，虽然每个人都有拒绝爱的权利，但是要做到对别人起码的尊重。

（四）用心经营爱

爱情也有保质期，要学会给爱情保鲜。在处理琐碎细节时，我们也会学到“爱人”的真正意义：“原来我不能只顾自己的喜恶，也需尊重他的想法。”“也许有时候，适度地妥协甚至牺牲，是完全必要的。”

四、反思体验

讨论：对于不爱的人，想拒绝又怕伤害他，怎么办？

五、实践练习

假设有人向你表达爱意，你能回答的只有“瞧你这样子”这句话，请你用不同的语气

和表情说出来，看能表达出些什么？

第三节 走出恋爱的困惑

一、心理透视镜



案例

2015年6月2日晚上，在哈尔滨理工大学西校区内发生了一起刑事案件，一名男生与女生发生口角后，带了一帮男子冲进女生寝室，当场捅死女生后跳楼。男生当场死亡，女生送医后抢救无效死亡。据了解，双方都为大三学生，但不同系。两人曾为恋人关系，后分手。分手后男生一直纠缠女生，男生在试图挽回无望后，把女生捅死之后自己跳楼自杀了。

心理分析：大学正是对恋爱有着美好憧憬的阶段，年轻的高职大学生在恋爱的问题上或多或少地都存在诸多的困惑。我们常说人有七情六欲，在许多人的眼里，爱情只不过是个人情感的一种，并不能占据生活的全部，而在因爱生恨做出极端行为的这类人看来，爱情这种情感是他们不可或缺的，若要得不到，就要亲手毁掉。因此，在求爱被拒后，首先要积极地面对现实，可以选择向朋友或家人倾诉，获得安慰与支持，而不要对被拒绝这一事情耿耿于怀。更为重要的是，当前教育亟须重视对于学生情商的教育。大学正是学生们思想形成的关键时期，他们的人生观、恋爱观尚不够健全，若能引入与情商有关的课程，积极对学生进行情感疏导，尽快帮助失恋学生走出被拒绝的心理阴影，或许能让情杀暴力惨剧少一些。

二、心理论坛

爱情是永恒的话题，是大学校园里的热门话题，也是校园里一道亮丽的风景线。正值青春期的高职大学生，没有了学业的重压，没有了父母的管束，没有了老师的叮咛，就如同打开了鸟笼的小鸟，在蔚蓝纯洁的天空中自由飞翔。随着性生理的成熟和性心理的发展，渴望爱情、想谈恋爱已成为高职大学生中较为普遍的心理状态。目前，当代高职大学生恋爱有如下特点。

（一）恋爱动机简单化

更多的高职大学生在恋爱中没有过多考虑将来能否走到一起，他们看重恋爱的过程，轻视恋爱的结果。他们恋爱是因为需要爱和被爱，多是出于本能的喜欢和吸引，“不求天长地久，只求曾经拥有”是高职大学生较普遍的一种心理。

高职大学生注重恋爱过程，这种心理有利于恋爱双方互相了解、加深认识，也有利于恋人之间培养感情、增加心理相容度。这种恋爱思想同时也反映出高职大学生恋爱没有太

强的功利色彩，目的单纯，着意追求爱的真谛。但从另一方面来说，只注重恋爱过程，强调爱的“现在进行时”，不考虑爱的“将来完成时”，缺乏爱情的责任意识。还有一部分高职大学生恋爱是出于从众或虚荣心理，把恋爱当作一种充实课余生活、解除寂寞、填补空虚的手段，由这些可以看出高职大学生的恋爱心理还不太成熟，对感情缺乏深刻的认识。

（二）自控力与耐挫力较弱

曾经有一项关于爱情和学业的调查，在对待学业与爱情的关系上，43.6%的高职大学生认为“学业高于爱情”；49.6%的高职大学生认为“同等重要”；只有6.8%的高职大学生认为“爱情高于学业”。调查结果说明，绝大多数高职大学生能够正确看待学业与爱情的关系，希望学业和爱情双丰收，具有理智的爱情观。但很多事实表明，很多高职大学生缺乏理智处理感情事件的经验和心态，一旦陷入热恋中，往往不善于控制自己的情感，缺乏理智的驾驭能力，对恋爱对象过分依赖，稍有波折就痛苦万分。一旦恋爱受挫，经常会情绪失控，无法自拔，对学习造成严重影响。由于缺乏成熟的相处经验，很多高职大学生不能互相迁就对方，不能够从容理智处理爱情进程中遇到的各种问题。可见，摆正学业与爱情的关系，正确处理感情中遇到的问题，是恋爱中的高职大学生迫切需要学习和理智面对的问题。

（三）爱情呈现出不成熟与不稳定性

当前高职大学生的恋爱，低龄化人数呈上升趋势。很多高职大学生一进入大学就开始谈恋爱，这些低年级学生，由于社会阅历浅，思想单纯，很多学生对于自己的人生目标和需要，还没有一个很清楚的概念，对待恋爱问题简单、幼稚、不成熟。在择偶标准上，往往重外表，轻内在；在恋爱方式上，往往重形式，轻内容；在恋爱行为中，往往重过程，轻结果；重享乐，轻责任。这种恋爱问题上的不成熟性，加之经济上尚未独立，恋爱过程中感情和思想易变，缺乏妥善处理恋爱中情感纠葛的能力，极易造成恋爱的周期性中断，或对恋爱对象的选择漂泊不定，恋爱的成功率较低。

在对待失恋的问题上，绝大多数高职大学生都能理智对待，安全度过这一心理阴暗期，多数高职大学生通过“找朋友诉说”或“理性思考”对待失恋问题，对自己和对方采取宽容的态度，尊重对方的选择。但仍有一部分学生摆脱不了“情感危机”，有的失去信心，放弃对爱情的追求；有的一蹶不振，自暴自弃，认为一切都失去了意义；有的视对方如仇人，肆意诽谤，甚至做出极端行为伤害对方。所以高职大学生需要了解一些爱情常识，学会用成熟的心态面对自己感情上的问题。

（四）恋爱观念开放，传统道德淡化

随着时代的发展，当代高职大学生的恋爱观念日益开放，传统道德逐渐淡化。随着对外开放的范围不断扩大，以及各种新闻媒体、网络文学的盛行和渲染，当代高职大学生对于爱情的观念趋于开放和大胆，不愿接受传统观念的束缚，恋爱方式公开化，在爱的激情下，一些高职大学生甚至在公共场所、大庭广众之下，旁若无人，做出过分亲密的动作。许多高职大学生不能正确处理感情和性的关系，不能够理智、成熟地对待自己的情感问题，

只愿享受爱情的甜蜜，忽略爱情背后的责任，由此而引发了一系列的问题。

三、心理策略

许多心理学家认为，高职大学生恋爱有利于心理上的成熟和健康。刚刚接触恋爱的高职大学生因为缺乏恋爱经验，再加上没有独立的经济能力，在享受爱情带来的幸福的同时，也会产生复杂、独特而微妙的情感。因此，爱情成为大学生最容易产生心理困扰的领域之一。

（一）选择的困惑与调适

选择的困惑是高职大学生恋爱中最常见的问题之一。其中较常见的有下列几种情形。

（1）不知道应不应该谈恋爱。这部分高职大学生应首先树立对爱情的正确态度。如果自己还不知道该不该谈恋爱，那说明在你的心里还没有喜欢的异性，只是因为看到许多同学都在谈恋爱，才产生了自己是否谈恋爱的想法。什么是真正的爱情，在此刻应有明确的态度。当真正的爱情还没有来到的情况下，不要盲目去寻找爱情。寻找的爱情并不一定是真正的爱情。

（2）自己爱上了别人，但不知道对方是否也爱自己，想表白心迹，又怕遭到拒绝，左右为难。对于这样的困境，首先要学会正确认识对方对自己的情感。如果经过观察甚至巧妙地考验，发现对方不喜欢自己，就没有必要向对方表明心迹。因为你的表白不但得不到回报，而且会使对方为难；如果两人是同班同学，还会影响两人的关系。如果经过观察，发现对方也对自己有一定的感情，就可以大胆地向对方表明心迹了。

（3）不知道如何拒绝对方的求爱。面对他人的求爱，当你不准备接受时，一般应当在不伤害对方自尊心的情况下，委婉地拒绝。如果对方进一步追求，而你无论如何也不可能接受对方的爱情，那就应该明确地拒绝。另外，高职大学生也应当注意，不要为了害怕伤害对方的自尊心，或者为了自己的虚荣心，在自己没有产生爱情的情况下，盲目接受对方的爱，因为这不但会伤害对方，对自己也是一种伤害。

（4）在恋爱的过程中发现对方不适合自己，而对方还依然爱自己，不知道如何提出分手才不会伤害对方的自尊心。在这种情况下，要明确爱情是不能强求的，如果一方发现对方不适合自己而准备结束恋爱关系，也无可厚非。当然，最好是让对方有一定的思想准备，如用一些暗示性的语言表明两个人不合适。在对方有思想准备的情况下，再提出分手，对方可能会好受一些，感觉到的伤害也会少一些。

（5）能做恋人的异性朋友难寻。这种恋爱心理困境的原因主要在于对友情和恋情的认识还很肤浅，并缺乏对社会中的人际关系中的科学认识。正确的做法是，认真审视、调整自己的择偶标准，在寻求爱情的过程中，既要有主观上的用心，又要顺其自然、不可强求。

（二）单相思的苦恼及其调适

单相思是指异性关系中的一方倾心于另一方，却得不到对方回报的单方面的“爱情”。爱情错觉是单相思的另一种形式，是指在异性间的接触往来关系中，一方错误地认为对方对自己“有意”，或者把双方正常的交往和友谊误认为爱情的来临。它常会使当事人想入非非，自作多情。单相思是恋爱心理的一种认知和情感的失误。单相思使某些学生陷入痛

苦的境地，处于空虚、烦恼，甚至绝望之中。如果处理不好，对以后的恋爱、婚姻生活都有消极的影响。

1. 形成单相思的原因

(1) 爱幻想。这是造成单相思的主观因素。如果在现实生活中难以适应正常的恋爱生活，爱幻想者往往依据丰富的想象力，在幻想中得到异性爱的一切满足。

(2) 信念误区。单相思者往往以为爱仅仅是投入，不要承诺、不要回报、不顾一切的精神恋爱才是世界上最伟大的恋爱。

(3) 认知偏差。有的单相思者是由于自己的认知偏差造成的，不能正确地对待被拒绝的事实，仅仅是为了自己的自尊心（其实是虚荣心），就强迫自己追求到底。

2. 单相思的调适方法

单相思的调适方法主要是认知领悟和心理分析。在具体的心理调适过程中，应根据不同的情况采用不同的方法。如果是自己有意而对方并不知情，而且觉得对方有很大的可能也爱自己，就可以大胆地向对方表明自己的感情。当然，也应做好对方不接受自己的感情的心理准备。如果觉得对方不可能爱自己，就没有必要表明自己的感情，因为这种表白既可能给对方造成心理压力，也会使两个人的关系显得不自然。有些情况下，适当压抑一下自己的感情还是必要的。

“我亲爱的，那一天，那一刻，我整个地、永远地爱上你的那一天，那一刻，现在我还记得清清楚楚……从那刻起，从我感到了那柔和的、脉脉含情的目光以后，我就属于你了……你使我整个生活变了样。原先我在学校里学习并不太认真，成绩也是中等，现在突然成了第一名，我读了上千本书……因为我知道，你是喜欢书的……我以近乎顽固的劲头坚持不懈地练起钢琴来……因为我想，你是喜欢音乐的。”

——《一个陌生女人的来信》节选

（三）失恋的痛苦及其调适

失恋是指恋爱过程的中断。失恋带来的悲伤、痛苦、绝望、忧郁、焦虑、虚无等情绪使当事人受到伤害。失恋所引发的消极情绪若不及时化解，会导致身心疾病。失恋者可以尝试运用以下方法进行自我调适。

1. 适当运用酸葡萄心理机制

当一个人失恋之后，如果总是回想过去恋人的种种优点，就会越发怀念过去的恋人；同时也就越发否定自己，觉得自己一无是处。结果形成恶性循环，使情绪越来越消沉，心理越来越压抑。当一个人失恋之后，如果难以从失恋的阴影中摆脱出来，不妨运用酸葡萄心理机制。所谓酸葡萄心理机制，就是对自己无法得到的东西降低好感和对自我的重要性，吃不到葡萄就说葡萄是酸的。也就是说，当一个人失恋之后，可以尽量多想想过去恋人的缺点，少想或者不想过去恋人的优点，心理就容易平衡。

当然，一个人对酸葡萄心理机制的应用必须适当，酸葡萄心理机制毕竟是一种心理防御机制，如若过分运用酸葡萄心理，容易形成一种不符合实际的观念。久而久之，容易导

致一些非理性思维方式，不利于自己的心理健康。如果一个人具有足够的心理强度，即使在失恋的时候，也能够客观地分析对方的优点和缺点，并且能够通过在不贬低对方优点的情况下调控自己的消极情绪，这才是心理的强者。

2. 学会积极地自我暗示

当一个人失恋之后，如果总是责备自己，觉得自己不好才导致分手，就只会使自己越来越压抑。这时应学会积极地自我暗示，如用“幸亏他（她）现在提出分手，如果他（她）结婚后才提出分手，岂不更糟”；“他（她）不爱我，并不说明我不可爱，只是说明两人的性格和观念不合”以及“天涯何处无芳草”等。

3. 转移注意力

失恋后如果总是想着失恋这个沉重的打击，就很难尽快地从失恋的阴影中走出来。这时，就应当设法把自己的注意力从失恋这件事情转移到自己比较感兴趣、能够分散自己注意力的事情上去。例如，听听音乐、看看电影、跳跳舞、打打球等，以冲淡内心因失恋而造成的挫折感和压抑感。

4. 升华法

古今中外，有不少著名的历史人物恰恰是受到失恋的打击后而发奋追求事业，从而流芳百世、名垂青史的。大文豪歌德如果不是失恋，也许就写不出《少年维特之烦恼》。因此，把因失恋而产生的挫折感、压抑感升华为奋斗的动力是十分有益的。一旦你全身心地投入到一项更有意义的事业中时，你会觉得因失恋而痛苦不堪的往事之好笑和不值一提。

5. 失恋不失德，失恋不失命，失恋不失志

失恋不失德，是一个高职大学生应当有的态度和人格，也是恋爱的重要原则。要做到：不报复、不打击、不伤害、不破坏对方的名誉和人格、不破坏对方重新建立生活的努力。失恋不失命，爱情是人生的重要内容而非全部，因为失恋而毁掉自己的生命是愚蠢的行为。人生除了爱情之外，还有其他一些美好的东西，爱情虽离你而去，事业却永远伴随着你，只要你有追求精神，爱情之花迟早还要为你开放。失恋不失志，不能因为失恋而丢掉自己的理想和志向。理想是个人进步的动力目标，在为理想而奋斗的过程中，逐渐平复由失恋而造成的心理创伤，就会重新获得幸福的爱情。

一别之后，二地相悬，只说是三四月，又谁知五六年，七弦琴无心弹，八行书无可传，九连环从中折断，十里长亭望眼欲穿，百思想，千系念，万般无奈把君怨。万语千言说不完，百无聊赖十依栏，重九登高看孤雁，八月中秋月圆人不圆，七月半烧香秉烛问苍天，六月伏天人人摇扇我心寒。五月石榴如火偏遇阵阵冷雨浇花端，四月枇杷未黄我欲对镜心意乱。忽匆匆，三月桃花随水转。飘零零，二月风筝线儿断，唉！郎呀郎，巴不得下世你为女来我为男。

——卓文君《数字诗》

四、反思体验

1. 大学恋爱是必修课还是选修课？
2. 和他（她）在一起我成长了吗？我对他（她）有没有足够的关心、尊重？
3. 你是否体验过失恋？你认为分手的根本原因是什么？
4. 你认为怎样才能获得真爱？

五、实践练习

（一）心理游戏

1. 知己知彼

目的：了解异性交友观念。

具体操作：

请男生一组，女生一组（先两人一组，再合成两大组），完成下列主题写于黑板上。

- （1）我眼中的男生是……
- （2）我眼中的女生是……
- （3）我觉得男女生最大差别是……
- （4）我觉得男女交往会失败是因为……
- （5）我觉得男女交往会成功是因为……

六六讨论法：就 1~5 题逐一讨论，每题均依下列方式进行：2 人一组协议出共同答案
4 人一组协议出答案 8 人一组协议出答案（大团体一起讨论） 结论：异同点，总结整理出本团体的男女差异。

2. 语句完成

目的：了解自己在异性心目中的形象。

具体操作：

- （1）我在女生眼中，是一个_____。
- （2）我在男生眼中，是一个_____。
- （3）我对待男女生最大的差别是_____。
- （4）若我和异性交往，会成功、顺利是因为我_____。
- （5）若我和异性交往，会失败是因为我_____。

小组讨论上述 5 个问题（每题 3 分钟），再回大团体分享每人所得，从而了解更真实的自我。

（二）心理测试

高职大学生恋爱观心理自测表

指导语：每一个问题的下面都有 4 种不同的选择，每题只选一个。

测评题目

1. 你想象中的爱情是 ()
A. 具有令人神往的浪漫色彩
B. 能满足自己的情欲
C. 使人振奋向上
D. 没想过
A . 2 B . 1 C . 3 D . 0
2. 你希望同你恋人的结识是这样开始的 ()
A. 在学习和工作中逐渐产生爱情
B. 青梅竹马
C. 一见钟情也未尝不可
D. 随便
A . 3 B . 2 C . 1 D . 1
3. 你对未来妻子的主要要求是 ()
A. 别人都称赞她的容貌
B. 善于理家
C. 顺从你的意见
D. 能在多方面帮助自己
A . 1 B . 2 C . 1 D . 3
4. 你对未来丈夫的主要要求是 ()
A. 有钱或有地位
B. 为人正直, 有事业心
C. 不嗜烟酒, 体贴自己
D. 英俊有风度
A . 0 B . 3 C . 2 D . 1
5. 你认为完美的结合应是 ()
A. 门当户对
B. 郎才女貌
C. 心心相印
D. 情趣相投
A . 1 B . 1 C . 3 D . 2
6. 你认为巩固爱情的最好途径是 ()
A. 满足对方的物质要求
B. 柔情蜜意
C. 对爱人言听计从
D. 完美自己
A . 1 B . 0 C . 2 D . 3
7. 在下列格言中, 你最喜欢的是 ()
A. 生命诚可贵, 爱情价更高
B. 爱情的意义在于帮助对方, 同时也提高自己

- C. 有福同享, 有难同当
D. 为了爱, 我什么都愿干
A. 2 B. 3 C. 2 D. 1
8. 你希望恋人同你在兴趣爱好上 ()
A. 完全一致
B. 虽不一致, 但能互相照应
C. 服从自己的兴趣
D. 互不干涉
A. 1 B. 2 C. 0 D. 3
9. 当你发现恋人的缺点时, 你的态度是 ()
A. 无所谓 B. 嫌弃对方
C. 内心十分痛苦 D. 帮他(她)改进
A. 1 B. 0 C. 2 D. 3
10. 你对恋爱中的曲折怎么看 ()
A. 最好不要出现 B. 自认倒霉
C. 想办法分手 D. 把它作为对爱情的考验
A. 1 B. 2 C. 0 D. 3
11. 你对家庭的向往是 ()
A. 能同爱人天天在一起 B. 人生归宿
C. 能享天伦之乐 D. 激励对生活的新追求
A. 2 B. 1 C. 1 D. 3
12. 自己有一位异性朋友时, 你将 ()
A. 告诉恋人, 在其同意下继续交往
B. 让恋人知道, 不能干涉
C. 不告诉
D. 告诉与否依恋人的气量而定
A. 3 B. 2 C. 1 D. 1
13. 另一位异性比恋人条件更好, 且对自己有好感, 你会 ()
A. 讨好对方, 想法接近 B. 保持友谊, 说明情况
C. 持冷淡态度 D. 听之任之
A. 0 B. 3 C. 2 D. 1
14. 当你迟迟找不到理想的恋人时, 你会 ()
A. 反省自己的择偶标准是否实际 B. 一如既往
C. 心灰意冷, 甚至绝望 D. 随便找一个
A. 3 B. 1 C. 0 D. 1
15. 当你所爱的人不爱你时 ()
A. 愉快地同他(她)分手 B. 毁坏对方的名誉
C. 千方百计缠住对方 D. 不知所措

A . 3 B . 0 C . 1 D . 1

16. 你的恋人以不道德的理由变心时, 你会 ()

A . 报复 B . 散布对方的缺点
C . 只当自己没看准 D . 吸取教训

A . 0 B . 1 C . 2 D . 3

17. 当发现恋人另有所爱时, 你会 ()

A . 更加热烈地求爱 B . 想办法拆散他们
C . 若他 (她) 们尚未确定关系就竞争 D . 主动退出

A . 1 B . 0 C . 3 D . 2

计分方法与解释:

将每一个打 “ ” 字母下的得分相加, 总分在 46 分以上, 说明恋爱观正确; 42 ~ 46 分, 基本正确; 42 分以下, 说明恋爱观需要调整。

(三) 推荐阅读

苏格拉底与失恋者的对话

苏 (苏格拉底) : 孩子, 为什么悲伤?

失 (失恋者) : 我失恋了。

苏: 哦, 这很正常。如果失恋了没有悲伤, 恋爱大概也就没有什么味道。可是, 年轻人, 我怎么发现你对失恋的投入甚至比对恋爱的投入还要倾心呢?

失: 到手的葡萄丢了, 这份遗憾, 这份失落, 您非个中人, 怎知其中的酸楚啊。

苏: 丢了就是丢了, 何不继续向前走去, 鲜美的葡萄还有很多。

失: 等待, 等到海枯石烂, 直到她回心转意向我走来。

苏: 但这一天也许永远不会到来。你最后会眼睁睁地看着她和另一个人走了。

失: 那我就用自杀来表示我的诚心。

苏: 但如果这样, 你不但失去了你的恋人, 同时还失去了你自己, 你会蒙受双倍的损失。

失: 踩上她一脚如何? 我得不到的别人也别想得到。

苏: 可这只能使你离她更远, 而你本来是想与她更接近的。

失: 您说我该怎么办? 我真的很爱她。

苏: 真的很爱?

失: 是的。

苏: 那你当然希望你所爱的人幸福?

失: 那是自然。

苏: 如果她认为离开你是一种幸福呢?

失: 不会的! 她曾经跟我说, 只有跟我在一起的时候她才感到幸福!

苏: 那是曾经, 是过去, 可她现在并不这么认为。

失: 这就是说, 她一直在骗我?

苏: 不, 她一直对你很忠诚。当她爱你的时候, 她和你在一起; 现在她不再爱你, 她就

离去了，世界上再没有比这更大的忠诚了。如果她不再爱你，却还假装对你很有情谊，甚至跟你结婚、生子，那才是真正的欺骗呢。

失：可我为她投入的感情不是白白浪费了吗？谁来补偿我？

苏：不，你的感情从来没有浪费，根本不存在补偿的问题，因为在你付出感情的同时，她也对你付出了感情，在你给她快乐的时候，她也给了你快乐。

失：可是，她现在不爱我了，我却还苦苦地爱着她，这多不公平啊！

苏：的确不公平，我是说你对所爱的那个人不公平。本来，爱她是你的权利，但爱不爱你则是她的权利，而你却想在自己行使权利的时候剥夺别人行使权利的自由。这是何等的公平！

失：可是您看得明明白白，现在痛苦的是我而不是她，是我为她痛苦。

苏：为她而痛苦？她的日子可能过得很好，不如说是你为自己而痛苦吧。明明是为自己，却还打着别人的旗号。年轻人，德行可不能丢哟。

失：依您的说法，这一切倒成了我的错？

苏：是的，从一开始你就犯了错。如果你能给她带来幸福，她是不会从你的生活中离开的，要知道，没有人会逃避幸福。

失：什么是幸福？难道我把我的整个身心都给了她还不够吗？您知道她为什么离开我吗？仅仅因为我没有钱！

苏：你也有健全的双手，为什么不去挣钱呢？

失：可她连机会都不给我，您说可恶不可恶？

苏：当然可恶。好在你现在已经摆脱了这个可恶的人，你应该感到高兴，孩子。

失：高兴？怎么可能呢，不管怎么说，我是被人抛弃了，这总是叫人感到自卑的。

苏：不，年轻人的身上只能有自豪，不可自卑。要记住，被抛弃的并不就是不好的。

失：此话怎讲？

苏：有一次，我在商店看中一套高贵的西服，可谓爱不释手，营业员问我要不要。你猜我怎么说，我说质地太差，不要！其实，我口袋里没有钱。年轻人，也许你就是这件被遗弃的西服。

失：您真会安慰人，可惜您还是不能把我从失恋的痛苦中引出。

苏：是的，我很遗憾自己没有这个能力。但，可以向你推荐一位有能力的朋友。

失：谁？

苏：时间，时间是人最伟大的导师，我见过无数被失恋折磨得死去活来的人，是时间帮助他们抚平了心灵的创伤，并重新为他们选择了梦中情人，最后他们都享受到了本该属于自己的那份人间之乐。

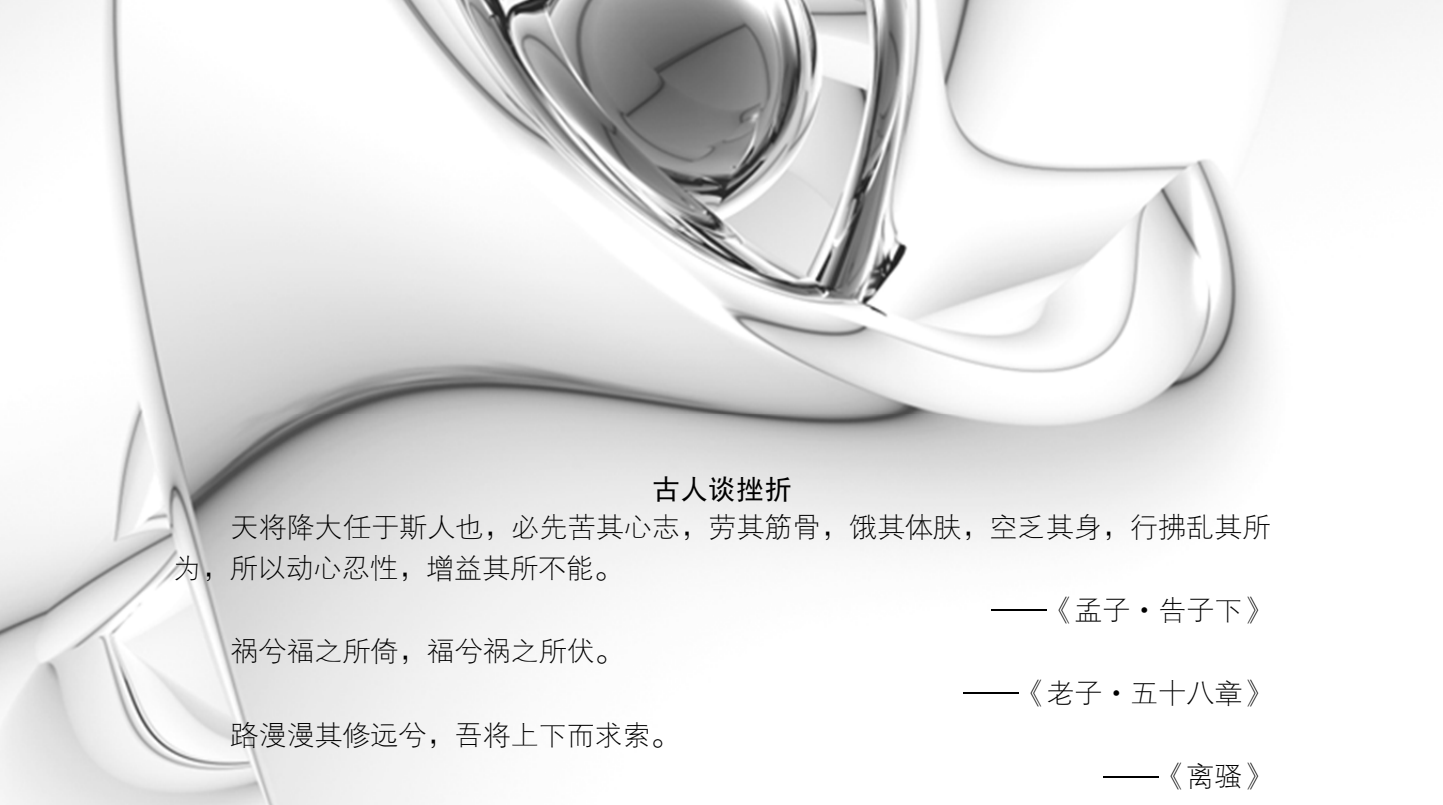
失：但愿我也有这一天，可我的第一步该从哪里做起呢？

苏：去感谢那个抛弃你的人，为她祝福。

失：为什么？

苏：因为她给了你一份忠诚，给了你寻找幸福的新的机会。

说完，苏格拉底走了。留下的路便由这位失恋者自己去走了。



古人谈挫折

天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。

——《孟子·告子下》

祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。

——《老子·五十八章》

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

——《离骚》

锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。

——《荀子·劝学》

不是一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香？

——《醒世恒言》

滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。是非成败转头空，青山依旧在，几度夕阳红。

——《三国演义》卷首词

第十章 压力管理与挫折应对

一帆风顺、万事如意都是人们的美好期望，正因为它不易得到，所以才成为人们相互之间的祝福语。现实生活中，每个人都面临着不同的人生课题。在解决这些人生课题的过程中，困难会时时存在。俗话说，人生在世，不如意之事十有八九。人生好比一段漫长的旅程，有欢笑，也有悲伤；有快乐，也少不了挫折。挫折是什么？有人说，挫折是对外界的一种调节的需要，而调节往往意味着成长；也有人说，它像一块石头，有人把它顶在头上，有人把它垫在脚下。

第一节 挫折及其应对

一、心理透视镜



案例

无腿少年 7 年练就 N 个坚强

高位截瘫，两块木块便是他的鞋；家境贫困，母亲患有心脏病，父亲在一次事故中右腿的小腿被截肢……但是，他笑容依旧，对未来充满信心。他，便是在微博上感动无数网友的无腿少年张风。

张风，14岁，广西桂林市全州县安和乡水架村委船岑岭村人。2006年的一场车祸，张风的双腿被高位截肢。在这本应无忧无虑快乐的年纪，他的生命被贴上了“无腿”这一标签。

日前，记者前往桂林全州，对这位坚强的少年进行了探访。

贝多芬说：苦难是人生的老师，通过苦难，走向欢乐。

别人说：面对困难，要像斗士一样活，张风就是生活的斗士。

张风说：即便人生开始之路是荆棘坎坷的，我也对未来充满信心。现在好好读书，将来考大学。

教室里：黑板前作答，他和同学“一样高”

2013年3月11日上午，记者来到全州县安和乡中心小学六年级（5）班教室的窗外。在校长夏浩昌的指引下，记者看到了正在课堂上与同学们做实验的张风。

“张风，你上来演算一下这道题。”在这节关于圆锥体的数学课上，学生们通过教学仪器做完实验后，老师让张风和另一名学生上讲台进行演算。

对于普通学生而言，从座位到黑板只有几步路。但是张风怎么“走”过去的呢？

只见张风迅速地用一只手撑住地上的一块木块，从椅子上下来后另一只手又撑住另一块木块。在记者的相机还来不及对焦时，张风已经借助这两块木块来到了讲台上。老师很有默契地把教师的椅子放在黑板前，张风便又迅速地“站”上椅子在黑板上进行演算。这时，他与另一位上台演算的同学一样高。当老师给他的演算题打上勾时，张风露出了一丝略有得意的笑容。

操场上：依靠有力的双手，他也能够打羽毛球

体育课上，张风被安排在队伍前列。“进行体育运动了！”张风跟其他孩子一样按捺不住激动。老师一声“解散”后，张风用双手撑在木块上，靠双手用力迅速向球场上“跑”去。拿着羽毛球拍，张风只能靠一只手移动身体，但是发球、接球都不耽误（见图10-1）。在打羽毛球时，张风的同学都会有意将球打到张风的身旁，让其可以轻松接到球。虽然如此，张风还是输球的时候多。尽管球技不佳，但张风笑得很灿烂。

由于长时间撑地，张风的双手已经结起了厚厚的老茧。这双手比同龄人略大，记者试着与他掰手腕，感觉他非常有力。

张风的班主任蒋爱荣告诉记者，张风的学习成绩很好，各种体育活动都会积极参加，也非常合群。“张风很厉害的，篮球、羽毛球都会打！”“他其实叫少年张三丰，会武功

的！”……看到记者采访张风，他的同学们在旁边插嘴说。



图 10-1 张风在打羽毛球

妹妹说：“有时哥哥‘跑’得比我还快”

3月11日中午，记者来到了张风的家。

张风家有两间房，其中一间是厨房。打开厨房门，除了一个火塘上面用来支锅的铁架之外，几乎没有可以称作炊具的物品。对此，张风的母亲李元玉解释说，她与丈夫在附近的一个小厂打工，为了做工方便，便把家里不多的炊具拿去那边做饭了，需要在家做饭时再拿回来。

厨房的门口有一部破损的轮椅。这部轮椅是张风出事不久后，父母花800元买的，后来坏了无法使用。他们的另一间卧室兼起居室，只有简单的家具，电灯是家中唯一的电器。房间的正中有一张双人床，这张床，平时睡着他们一家四口。

“就是我去看病带着他，才出了车祸。”李元玉介绍说，她患有心脏病一直不能干重活，张风在陪着她去看病的路上出了车祸。张风出车祸4年后，张风的父亲张小新在打工时，被采石场滚落的石块砸中右腿导致了小腿截肢。至此，一家4口人，只有5条腿。

12岁的妹妹张美华，是这个家唯一健康、健全的成员。由于兄妹所在学校为寄宿制学校，同样上六年级的她担负了主要照顾哥哥的任务。很多时候，她还是哥哥的双腿。之前哥哥不怎么会用手走路时，是她用自行车载着或用肩膀背着他上学。“哥哥现在重了，快背不动了。”张美华有些不好意思地说。不过她又说：“现在要是不拿东西，他‘跑’得比我还快！”

妈妈说：“宝崽，读书才会有出息”

张风在出车祸后，因伤休学了一年半。由于行动不便，加上失去双腿后的悲观，张风也曾不愿意上学。对此，母亲李元玉做起了他的工作。李元玉告诉儿子，你以后是没办法干农活了，只有靠读书考上大学，才有可能改变自己的命运。

听了母亲的教导，拿着父亲做的木块练习“走路”，张风在留级后与妹妹一起走进了校园。校长夏浩昌介绍说，一开始张风来学校上学还有些不适应，表现得很悲观。在学校里，老师和同学们不仅没有看不起他，还在各方面对他进行照顾。老师们也为此对他进行开导，渐渐地张风便融入同学中了。除了身体残疾外，张风如今与其他孩子已经无异，而

且学习更加努力并乐观开朗。夏校长表示，每年的开学期间学校会举行募捐活动，将募捐所得的钱送到张风等 13 名需要帮助的学生手上。

“宝崽（注：当地方言，表示孩子、宝贝的意思），读书才会有出息。”在张风再次离家上学时，李元玉又叮嘱了一句。“眼下，我最希望有一辆残疾车及一台计算机。车可以代步，计算机可以开阔我的视野。至于未来，我想上大学。”张风说。

心理分析：因为考试成绩不理想，一名学生喝下农药；因为与母亲发生争执被骂了几句，一名女学生选择跳楼自杀……近年来，类似事件不时见诸报端。一些花季少年，因为个别“小事”而选择以极端的方式“抗争”，用最为悲剧的方式，与青春作别。那么究竟是什么原因让这些风华正茂的所谓高素质的人才放弃自己的生命呢？有人在疾呼现在的高职大学生太脆弱，面对困难就退缩甚至自暴自弃，碰到一点点挫折就手足无措、万念俱灰。

看看因车祸失去双腿、家庭又极度贫困的少年张风，靠着这两块木板做的双腿，他越过了种种常人难以体会的心理、生理挑战及苦难。面对艰难困苦，他没有太多的抱怨，永远是面带笑容从容应对，这位 14 岁少年的求生意志及勇气让人感动，他的坚定信念是我们学习的典范。

二、心理论坛

（一）挫折的概念

心理学家认为，挫折是指个体在从事有目的的活动中，遇到了障碍或干扰，导致其动机不能实现、需要不能满足时产生的情绪反应。青少年怀抱着美好的幻想，希望能将其变成现实，他们会付出种种努力甚至刻意地追求。当在实现这个目标的过程中遇到困难和障碍，既难以克服又找不到替代目标的时候，就有可能产生挫折感。

挫折的概念包括三方面的内容：其一是指存在着的动机不能实现，需要不能满足的干扰情境，如考试不及格、班干部没选上等；其二是指对挫折情境的认知与评价，这种认知与评价的过程存在着很大的个体差异；其三是指在对挫折认知评价的基础上，产生情绪或行为反应，如愤怒、攻击、紧张、焦虑、退缩、逃避等。

因此，个体受挫与否，不取决于旁观者的意见，而在于当事者对自己的动机、目标与结果之间关系的认识、评价和感受。对某人构成挫折的情境和事件，对另一人不一定构成挫折，这就是个体感受的差异。正如巴尔扎克所说：“世上的事情，永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才来说是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，而对于弱者是一个万丈深渊。”

（二）挫折承受力

美国的心理测验专家罗森茨·威格首先提出挫折承受力这一词，他给挫折承受力下的定义是“抵抗挫折而没有不良反应的能力”。即个体适应挫折、抗御和承受挫折的能力。

1977 年，世界卫生组织精神卫生部主任萨托拉斯提出 3 条精神健康标准，其中一条就是“能够经受生活的挫折及时地调适自己的情绪，不仅适应环境，而且能有效地改造环境”。

挫折, 承受能力的大小反映了一个人的心理素质和健康水平。许多人的心理问题就是由于遭受挫折而又不能很好地排解和调适造成的。增强挫折承受能力, 是获得对挫折的良好适应和保持心理健康的重要途径。

一般来说, 影响挫折承受力的因素有以下几个。

1. 心理条件和生理条件

一个身体健康、发育正常的人, 一般对挫折的承受力比一个疾病缠身、有生理缺陷的人高, 因为人的生理状态和心理状态息息相关。人完全受思想的支配, 所谓挫折其实就是一种心理感受。对于同样的情景, 有的人体验到了挫折感, 有的人却不以为然。可见, 客观事实并不是导致挫折产生的主要原因, 人们对客观事物所持的信念才是引起挫折的关键原因。因此, 改变不合理的信念, 就可以提高挫折承受力。

2. 过去的经验

国外曾有人做过一个动物实验。他们对一组幼小的白鼠给予电击及其他挫折情境, 使其产生紧张状态, 然后让它们正常发育。长大以后, 这组白鼠就能很好地应付挫折引起的紧张状态。而另一组没有受到这类挫折刺激的白鼠, 长大后遭受电击等痛苦刺激时就显得怯懦和行为异常。对人来说也是如此。在婴、幼儿期所受的刺激, 可使成年期的行为更富有适应性和多变性。相反, 极少受到挫折, 一贯顺利、总受赞扬的人, 就没有足够的机会学习和积累对待挫折的经验, 他们的自尊心往往过于强烈, 对挫折的承受力很低。

当然, 任何事情都应有个“度”。如果青少年期遭遇的挫折太多、太大, 也会影响以后的发展, 可能形成自卑、怯懦等特征, 缺乏克服挫折的勇气。挫折是客观存在的, 想躲不一定能躲过去, 只有以积极的心态去面对它、征服它, 你才会泰然处之, 它才会知难而退; 反之, 挫折就会让你永远抬不起头, 饱受折磨。

3. 挫折的频率

如果“屋漏偏逢连夜雨, 船破又遇顶头风”, 如刚刚失恋不久, 考试又未通过, 没几天又心不在焉地把计算器丢了, 接连遭受挫折, 频率过高, 挫折承受力必大大降低。

4. 认知因素

认知是指我们对周围事物的想法和观点, 也就是人的认识活动。挫折刺激正是通过人的认知而作用于情绪, 产生心理行为反应的。由于认知不同, 同样的挫折, 对每个人造成的打击和心理压力是不同的。一般认为, 虚荣心强的人对挫折的知觉感受性高, 承受力低。因为虚荣心强的人通常将名利作为支配自己行为的内在动力, 一旦受挫, 目标没有达到, 就会因为虚荣心没得到满足而难以忍受。

5. 个性因素

个性是一个人所具有的意识倾向性和较稳定的心理特征的总和。一个人的性格特征、个人兴趣、世界观、价值观都对挫折承受力有重要作用。性格开朗、乐观、坚强、自信的人, 挫折承受力强; 性格孤僻、懦弱、内向、心胸狭窄的人, 挫折承受力低。当人们对某样东西具有浓厚的兴趣, 一心钻研, 在别人看来很苦的事, 他们却乐在其中, 其挫折承受力就强。诺贝尔研究炸药的过程中, 多次发生爆炸事故, 弟弟炸死, 父亲重伤, 自己也有

几次生命危险，却终获成功。可见，个人兴趣也是应付挫折不可忽视的因素。

6. 环境因素

环境条件包括自然条件和社会条件两类。自然环境因素是指个人能力无法克服的自然灾害，以及无法预测的天灾人祸等非人为因素给人带来的挫折。社会环境因素是指个体在社会生活中遭受的人为因素的限制而引起的挫折，如受到社会政治、经济、道德及人情、习俗、习惯、偏见等因素的限制。如果没有较好的社会适应能力，就容易产生失落感和挫折感。一般而言，由自然条件导致的挫折反应较轻，由社会条件导致的挫折反应较严重。

三、心理策略

人生的路途中不可能只有鲜花和欢笑，征途中肯定会有荆棘，有陡崖，有陷阱，有挫折。面对困难，面对挫折，面对失败，面对逆境，不同的人会有不同的反应。对于弱者，他只会痛哭流涕，止步不前，因而他永远不会成才。对于强者，他会坦然面对一切，珍惜生命中每一个可能成功的机会，把挫折当成通向成功的阶梯，与逆境抗争，在挫折中奋起。

（一）增强挫折认知水平

草地上有一个蛹，被一个小孩发现并带回了家。过了几天，蛹出现了一道小裂缝，里面的蝴蝶挣扎了好长时间，身子似乎被卡住了，一直出不来。看到蛹中的蝴蝶痛苦挣扎的样子，天真的孩子十分不忍，他拿起剪刀把蛹壳剪开，帮助蝴蝶脱蛹出来。然而，由于这只蝴蝶没有经过破蛹前必须经过的痛苦挣扎，以致出壳后身躯臃肿，翅膀干瘪，根本飞不起来，不久就死了。自然，这只蝴蝶的欢乐也就随着它的死亡而永远地消失了。

对于蝴蝶而言，破茧才能成蝶；与蝴蝶一样，很多时候，挫折是不可或缺的，“不经历风雨，怎么见彩虹？”对于人生而言，人生的每一个经历、每一个磨难、每一个挫折，都是一种历练，痛苦是成长的必经之路，要得到欢乐，就必须能够承受痛苦和挫折。在人的一生中，我们不止拥有挫折的痛苦体验，也拥有把不幸变为幸福、把伤痛变为无价奇珍、把令人痛心的缺陷变成新的力量的机遇。当我们从容面对，就可以掌控挫折；当我们有足够的勇气并保持快乐，就可以得到最珍贵的收获。

心理研究表明，一个人越是能够获得与挫折事件相关的信息，就越能够有效地处理它，越是参加到他害怕面对的挫折情境中去，就越能够有效地对付这种情境。可见，个体对挫折的反应和承受能力不仅取决于挫折情境本身，更重要的是取决于其对挫折的认知。既然挫折是社会生活的组成部分，是不可避免的人生经历，高职大学生就应该正确地认识挫折、战胜挫折，并把挫折作为成功的阶梯。

（二）善于调节抱负水平

自我抱负水平是指个人对未来可能达到的成功标准的心理需求，是指人们在从事某种实际活动之前，对自己所要达到目标规定的标准。如果一个人对自己规定的标准高，他的自我抱负水平就高；如果对自己规定的标准低，他的自我抱负水平就低。可见，自我抱负水平是自定的标准，仅仅是个人愿望，与个人的实际成就不一定相符合。一般而言，自我

抱负水平直接影响个人的学习和生活,一个抱负水平较高的人,往往对自己的要求也较高,因而其学习、工作的效率也就较好;一个抱负水平低的人,对自己的要求也就低,缺乏积极性、主动性,因而其学习、工作的效果也就较差。但是,个人的自我抱负水平必须建立在对自己的实际能力正确认知的基础之上,如果一个人的自我抱负水平总是高于自己的实际能力,就很难达到预期的目标,很容易遭受挫折。

在现实生活中,不少高职大学生在学习等方面的挫折都与自我抱负水平的确立不当有关。因此,高职大学生必须学会根据自己的实际能力正确设定生活的目标,调整自我抱负水平,并在前进中及时调整自己的目标。如果在目标实施过程中,发现自己设定的目标不切实际,前进受阻,就要及时调整目标,以便继续前进。对那些远大目标,要把它分解成中期、近期和当前目标。例如,对于考研,就可以由易到难给自己设定目标,当受到挫折后,及时调整目标,改进方式或方法。这样,就可以在成功中体验到愉快和满足,逐步提高自信心,又能在失败、挫折后不断总结经验教训,最终战胜挫折,取得最后的成功。必须指出的是,高职大学生在确立自我抱负水平时,应注意把自己的目标与社会的客观环境条件、社会利益等因素综合加以考虑,这样才能做出有助于自身,更有助于社会的成就。

(三) 珍惜拥有, 感恩生活

霍金是伟大的物理学家,但他患有卢伽雷氏病,完全失去了行动自由和生活自理能力。一次,当他刚做完学术报告,一位记者就跃上讲台,问了一个突兀而尖锐的问题:“霍金先生,卢伽雷氏病已将你永远固定在轮椅上,你不认为命运让你失去太多吗?”整个报告厅顿时鸦雀无声,霍金用还能活动的手指艰难地敲击着键盘,投影屏上缓慢而醒目地显示出:“我的手指还能活动;我的大脑还能思维;我有终身追求的理想,有我爱和爱我的人和朋友;对了,我还有一颗感恩的心……”顿时,报告厅内掌声雷动。

遭遇不幸的生命尚且可以活得美好而充满意义,从自己残缺的生命中积极发现自己拥有的东西,发现享有的幸福。平常人拥有的更多,但遗憾的是,似乎我们拥有的越多,我们想要的就越多,想要的越多就越不珍惜已经拥有的,一味地追求更多和抱怨拥有的太少,幸福总离我们很遥远。珍惜自己的拥有吧,用心体会它们带来的心灵富足和喜悦。

越是缺乏感恩,我们已经拥有的东西就越是没有价值,心理学研究证实感恩与幸福感有着莫大的关系,你可以选择对自己拥有的一切保持一颗感恩的心,从而给自己带来幸福;你也可以选择对自己拥有的一切习以为常,认为它理所当然,把幸福拒于心灵门外。

保持一颗感恩心的秘诀如下。

- (1) 通过言语或行动把我们的感恩之情表达出来,向关爱、帮助你的人表示感谢。
- (2) 每天向生活赋予你的东西表示由衷的感谢。
- (3) 写感恩日记,记下我们每天值得感恩的人和事,这将是一笔丰厚的心灵财富。

(四) 戴上乐观眼镜看世界

乐观者能对事情有清晰的观察,他们习惯先看事情的优点面,而且乐意把注意力集中在这些令人兴奋之处,并多花精力经营这些优点,因此往往就比那些只挑毛病的悲观者有着更丰富和精彩的结局。悲观无济于事,只会让情况雪上加霜。唯有乐观,才能牵引出奇迹。

无论是阳光大道，还是曲折小路，无论是挫折还是欣喜，我们都应该用积极的心态面对自己的人生，都别忘了戴上乐观的眼镜。从现在开始，不论是新到一个地方，新认识一个朋友，或是新遭遇一个状况，请发挥乐观眼镜的神奇功效，先找优点，再看缺陷。

不管发生什么挫折，原来总是想“真是糟透了”的你，别忘了换个角度：“幸亏没有更糟”，就能找回感激能力，并用积极乐观的态度面对未来。

（五）激励潜能，独立自救

独立自救是生命中最闪光的品性，这已经被很多事例所证明。面对挫折的打击，有的人一蹶不振，有的人则激发潜能，自己拯救自己——前者没有看到自己的潜能，后者则充分地汲取了潜能的力量。

一头小猪的腰部脱臼了，在那里费力地爬着，孙子要去帮猪按摩，爷爷喊住了他，爷爷拿起一个土块向那头猪扔去，那猪吓得挣扎着跑起来，爷爷在后面追赶它，只见那猪跑着跑着腰部便上去了，恢复了正常。

人遭受挫折就好像小猪脱臼，真正能帮助你的不是别人而是你自己。有时，我们在挫折的伤痛中忽视了自己的潜能和改正错误的勇气，一味地等待外力的帮助，这就等于放弃了自己对自己承担的责任和义务，这是一种懒惰和没有出息的做法。

林肯少年时和他的兄弟在肯塔基老家的一个农场里犁玉米地，林肯吆马，他兄弟扶犁，而那匹马很懒，慢慢腾腾，走走停停。可是有一段时间马走得飞快。林肯感到奇怪，到了地头，他发现有一只很大的马蝇叮在马身上，他就把马蝇打落了。看到马蝇被打落了，他兄弟就抱怨说：“哎呀，你为什么要打掉它，正是那家伙使马跑起来的嘛！”没有马蝇叮咬，马慢慢腾腾，走走停停；有马蝇叮咬，马不敢怠慢，跑得飞快。这就是马蝇效应。

马蝇效应给我们的启示是：一个人只有被叮着咬着，他才不敢松懈，才会努力拼搏，不断进步。

这两个故事实际上都阐述了一个道理：利用危机状态产生的压力激发生命体的巨大潜能。人是需要压力的，有了压力我们才不敢松懈，才会努力拼搏，才会不断进步。其实，在生活中让自己忙起来，是一种自我加压的方法。面对挫折，适度转移注意力，自我增加良性压力，可以有效改善自己的心境。例如，可以通过从事集邮、写作、书法、美术、音乐等趣味活动来调试自己的心情，缓解苦恼带来的种种压抑，随着时间的推移，沮丧也就渐渐淡忘。

（六）适当取舍，远离烦恼

放弃是一种智慧和境界，但是，面对现实的种种诱惑，又有多少人能够做到这一点呢？很多人原本也曾从容、平和地生活着，可一旦被太多的诱惑和欲望牵扯，便烦恼丛生。有的时候，我们将奋斗的目标定得过高；有的时候，我们将奋斗的目标定得过多——这是我们遭受挫折的重要原因。无论是前者还是后者，都使我们深感心有余而力不足，最后都可能会导致迷失方向，走向绝望。

聪明的办法是学会取舍，不必事事争第一，舍弃自己还不具备能力与条件的目标不是坏事，“塞翁失马，焉知非福”？只有在明白了自己一生何求之后，去明智地取舍，并学会放弃，才能摆脱无谓的烦恼，拥有自在的生活。

（七）适度宣泄，尽早摆脱

挫折感憋在心里，只能越积越多，达到一定阈值，人就无法承受，要善于寻找途径宣泄。宣泄是一种自我心理救护，它可以消除因挫折而带来的精神压力。可通过以下途径宣泄精神压力。

（1）写日记，促使自己反思。

（2）听音乐，音乐疗法被称为“同步情绪法则”，先听一曲与目前情绪相似的音乐，然后改变到你想到达情绪状态的音乐。

（3）找诙谐的书读一读，如恋爱失败，可看一幅漫画“一生只谈过一次恋爱的家伙到底要不要恭喜他？”

宣泄应当适度，如果你还想活得有尊严，还想从头再来，就不要像“祥林嫂”那样总是述说“阿毛”的故事。那只能说明你还没有从痛苦的阴影中走出来，你的哭泣只能提醒人们注意你曾经的无能。当你醒悟到还有那么多的正经事等着你去做的时候，就没有必要选择“秋菊”的方式，因为过度“打官司”的成本太高，总是“要说法”会影响做正事。用节省下来的时间去做你应该做的正事，也许你早就远离了某次“风雨”的影响。

四、反思体验

1. 人生的道路上难免遇到挫折，你是如何看待挫折的？

2. 在你成长的道路上，你是否碰到过挫折？你又是如何应对这些挫折的？

五、实践练习

挫折应对团体辅导

1. 蜗牛的家

参加的学生围坐成一圈，然后把身体屈成 90° 后，用手从背后托起椅子，背在背上。每个人与前面的人保持距离，防止椅子相互碰撞。然后，保持弯腰驼背的姿势，所有学生转向顺时针的方向，跟着前面一个学生。教师提供指导语：“想象我们都是一只小小的蜗牛，背上背着重重的壳。”

控制行走的速度，不要完成得太快，留出足够的时间让学生体验蜗牛壳的压力。所有的学生走完一圈，回到原地，放下椅子，坐好。

讨论：（1）刚才背上压着东西是什么感觉？

（2）这种感觉在生活中是否也存在？

（3）蜗牛背着它的房子，那么，每天压在我们背上的是什么？

2. 抗压天使

3 人一组，大家轮流扮演天使、凡人与恶魔。担任凡人者说出那个自己觉得有压力的事件，恶魔的目的是让凡人压力更大，说出使人压力更大的话，天使则必须帮助凡人解除压力。每次由天使先说 30 秒，再换恶魔说 30 秒，每个人皆轮过 3 个角色为止。每个人轮流在组内说出刚刚扮演不同角色的感受。邀请愿意主动发言的学生分享。

消除压力的方法有很多，有一种方法就是多听听自己的天使说话，让恶魔闭嘴。多想乐观的、理性的、积极的想法。

第二节 抗压“不倒翁”——压力与压力管理

一、心理透视镜



案例

2015年8月，黑龙江科技大学的何泽南当天生日，在宿舍吃完蛋糕后，于当天晚上10点左右离开宿舍，至今未归。何泽南出门时没带身份证、银行卡等，只带了手机，却没有带充电器，其手机关机，从此就失去了联系。

“他8月14号从家返校，原本有3门科目挂科要补考，他没去补考，说坐火车太累了。”据何泽南姐姐何雅婷介绍，何泽南性格比较内向，在学校成绩不太好，学习压力比较大。出走当晚，何泽南往她支付宝账号上转了850元，并留言帮他存着。

何雅婷还注意到，弟弟出走当晚7时22分，更新了一条QQ动态，写道：“让我悄悄地离开，谢谢那些出现在我生命里的人，谢谢。至于送我的礼物，可惜我看不到了，这是我的选择。”何雅婷称，弟弟失联后，家人在他宿舍里发现了一个日记本。“日记本里写了很多悲观的话，比如‘为什么我对生活失去希望’等。”

8月22日，何泽南父母及外公3人飞到哈尔滨，并向哈尔滨市公安局松北分局松浦派出所报警。当天下午，警方在松花江找到了何泽南的尸体，根据衣着、手机和脚上的伤疤，确认了就是多日联系不上的何泽南。现场民警判定为自杀。

心理分析：“压力”已经越来越频繁地出现在人们的生活中，我们常常遇到“压力太大，难以承受”的感叹和抱怨，同时，我们也常看到因“压力太大”而产生的像案例中何泽南一样的自杀的悲剧。

高职大学生是因压力太大而心力疲惫、情绪低落甚至患上抑郁症的一个重要人群。在通过了父母和学校挤压、填鸭式的教学，终于喜获中榜进入大学后，发现摆在面前的似乎是无止境的巨大的挑战和压力，不少学生深感失望和悲观。感到压力过大，导致情绪焦虑，影响学习和生活，是众多高职大学生亟须重视和解决的重要课题。

二、心理论坛

（一）压力的概念及特点

1. 压力的概念

压力是指人们在社会适应过程中，对各种刺激做出的生理和行为反应，产生的一种紧张的心理体验和感受。

2. 压力的特点

(1) 压力是一种主观上的心理感受和体验。

压力是主观思维对客观存在的一种反应,这个反应是基于客观事实的,可以准确,可以过度,也可以不足,这取决于我们的主观态度和观点。这是一个很重要的属性,很多在一般压力面前太脆弱的人,就是对压力反应过度。基于压力的这种属性,人们实际上常常在用切断压力信息的办法,不让主观进行反应或使其反应不足,高明地进行压力管理。

例如,我们见过这种不幸的故事:当一个人受重伤甚至死亡后,往往不及时甚至完全不告诉他的重要亲人(老人、病人,或这个亲人处于精神紧张时期,如高考前等)。这就是不让他的亲人感觉到事故,亲人就没有主观反应,亲人周围的人感觉到了,但对应该感到最大痛苦压力的亲人,却没有压力作用。

(2) 压力由压力源引起。

压力源,即压力的来源,是我们感到紧张的事件和环境。它通常是一种客观刺激存在,不以我们的主观意志改变而存在。

例如,虽然这个亲人不知道,但那一位亲人受重伤或死亡的事的确发生了,这一客观事实的存在不会改变。

(3) 压力的大小由个人的身心承受能力大小决定。

压力的大小,即人们不适应的心理感觉强度,它是由压力源事件的客观性和自我感觉的主观性两种因素共同决定的。压力的这一属性,为我们管理压力提供了更大的空间。在这两个重要因素中,起主导作用的,还是人们的主观态度。

同样一个事件,不同的承受力,感受到的压力大小是不一样的。学习压力管理和挫折应对,就是要提高我们的承受力,从本质上来说,就是要提高我们的综合素质,从而改变对待压力和挫折事件的态度。

(二) 高职大学生的常见压力

1. 环境适应压力

每年刚入学的高职大学生往往会出现各种各样的心理问题,这一时期被心理学称为“大学新生心理失衡期”。导致新生心理失衡的原因首先是现实中的大学与他们心目中理想的大学不一致,由此产生了心理落差;其次是新生对新的环境、新的人际关系、新的教学模式不适应,产生困惑而造成心理失调。这些障碍对于一个新生来说,对精神的影响是很大的,各种负面情绪都有可能在此阶段产生。

2. 学习压力

学习是高职大学生群体的主导任务,生活中的绝大多数时间是在与学习打交道,所以由学习所形成的压力虽有时强度不是很大,但持续时间很长,对高职大学生的影响也是不可低估的。学习方法不妥导致学习效率低下,使得高职大学生精神长期处于高度紧张的状态中,极可能导致高职大学生出现强迫、焦虑甚至是精神分裂等心理疾病。某高校的调查显示,30%的高职大学生到目前最大的压力是“学习问题”。

3. 生活压力

部分学生可能从来没有过寄宿的经历，大学是第一次离开父母的怀抱而独立生活，一下子不适应，出现诸多问题不知道如何处理，感到压力很大。大学的学生来自各地，经济状况也参差不齐，有的学生出身富裕家庭，而有些则相对贫寒。但是有的学生生性好强，不服输，家庭情况不是很好也学富家子弟，“打肿脸充胖子”，追求名牌，把自己逼得“苦不堪言”，经济上的压力巨大。而且经济压力可能会给高职大学生的身体、生活、情感、社会交往等方面带来连锁反应。有些学生可能来自单亲家庭，因为家庭的不完整，从小在心理上就比较自卑，到了大学这种感觉可能更加凸显出来。这些因素慢慢堆积起来使高职大学生容易产生自卑、抑郁、情绪不稳定、焦虑、孤僻等心理问题。

4. 人际关系

大学就像一个小社会，社交是必不可少的。现在的高职大学生大多数是独生子女，自我意识较强，没有习惯集体生活的高职大学生即使到了大学还是过于自我，没有改掉这些不良的习惯，不知道如何长期与其他同学和谐相处，这不利于同学间的友好相处。而且由于家庭背景、文化素养、个性等方面的差异，日子久了，大家都不愿意与这样的人交往，久而久之，他会被孤立。如果他意识到自己的问题，却没有办法解决，很可能他会因此而抑郁，没有朋友，心中所想也无人倾诉，会对身心都造成巨大的压力。由此可见，人际关系不佳，是高职大学生社交能力训练的失败，对他们的未来发展相当不利。另外，因无倾诉对象，那些被孤立的学生无法有效减轻压力，从而加重心理压力，容易得心理疾病。

5. 情感压力

在大学里，恋爱现象已经很普遍了，可与此同时分手也是常见的现象。周围因为失恋而整天郁郁寡欢难以自拔的人比比皆是。对这一问题能否正确地认识与处理，直接影响着高职大学生的心理健康。因为和情侣吵架或闹矛盾而产生的负面情绪，如果无法正确地释放，会对心理造成巨大的压力。长此以往，很可能造成忧郁症等心理疾病。

6. 就业压力

随着大学的扩展，就业形势一年比一年严峻。就业已成为当代高职大学生最为关注的一个话题，其所形成的压力更大，涉及面也更广。特别是一些家庭背景比较差的学生，即便成绩再好，素质再高，也很难得到自己理想的工作，留在理想的城市。因此，毕业前，这后一部分学生就会为自己的前途感到焦虑、担忧，感叹社会的不公，甚至产生怨恨以及某些过激行为。

三、心理策略

（一）提高心理素质，正确应对压力

人们常说，有压力就有动力，压力对于个体来说在一定程度上是有积极意义的。大学阶段，来自各方面的压力不可避免。提高自身心理素质，正确应对压力，将压力化为动力，是当代高职大学生的必修课。提高心理素质，最重要的是采取积极的态度看待压力，把压力事件视为挑战自我的机会，既不逃避，也不过度地产生反应。

（二）懂得心理调适，会给自己减压

一要坚持体育运动。压力的后果是能量被聚集在体内，造成身体紧张和精神压抑，体育锻炼有助于有害能量的释放，降低肌肉的紧张度而带动精神的放松，同时体育锻炼也有助于压力事件的转移。二要培养兴趣。棋琴书画、唱歌跳舞、集邮摄影、团体活动及广泛社交，建立感情联系，扩大社会支持系统等。三要“知足常乐”。为自己合理定位，量力而行，立足现实，不贪多、不贪高、不贪快，用积极乐观的态度坦然面对压力。

（三）找准自己的定位，扬长避短

刚进入大学的大一新生，要学会独立，正确看待学业，正确把握自己的未来，不要盲目担忧，同时也要形成良好的就业观。大二阶段，主要受到情感、交往、学习和就业方面的压力影响，要积极参加社会实践，开阔心胸与眼界，多多了解社会现状。毕业阶段，要认清就业形势，不盲从所谓的潮流，根据自身的实际情况做出正确的就业选择，不要眼高手低，不要让它成为心理压力。

（四）积极参加各类社会实践活动

高职大学生的课余时间占高职大学生活的 1/4。利用课余时间，积极参加各类社会实践，更好地融入社会、融入集体，有助于高职大学生丰富自己的生活，培养各种兴趣，挖掘自身的潜力。在社会实践的过程中不断地提升自己的各种能力，提高团队意识，有助于缓解压力。

四、反思体验

1. 在日常生活和学习中，你感受到了什么样的压力？
2. 你是如何化解生活中的压力的？

五、实践练习

（一）心理测试

心理压力测试

问 题	选 项				
	A 总是	B 经常	C 有时	D 很少	E 从未
1. 我受背痛之苦					
2. 我的睡眠不定，且睡不安稳					
3. 我有头痛					
4. 我颞部疼痛					
5. 若需等候，我会不安					
6. 我的后颈感到疼痛					
7. 我比少数人更神经紧张					
8. 我很难入睡					

续表

问题	选项				
	A 总是	B 经常	C 有时	D 很少	E 从未
9. 我的头感到胀痛					
10. 我的胃有病					
11. 我对自己没有信心					
12. 我对自己说话					
13. 我忧虑财务问题					
14. 与人见面时, 我会窘迫					
15. 我怕发生可怕的事					
16. 白天我觉得累					
17. 下午我感到喉咙痛, 但并非忧郁, 得了感冒					
18. 我心情不安, 无法静坐					
19. 我感到非常口干					
20. 我心脏有病					
21. 我觉得自己不是很有用					
22. 我吸烟					
23. 我独自不舒服					
24. 我觉得不快乐					
25. 我流汗					
26. 我喝酒					
27. 我很自觉					
28. 我觉得自己身体四分五裂之感					
29. 我的眼睛又酸又累					
30. 我的腿或脚抽筋					
31. 我的心跳过速					
32. 我怕结识人					
33. 我手脚冰凉					
34. 我患有便秘					
35. 我未经医师指示使用各种药物					
36. 我发现自己很容易哭					
37. 我消化不良					
38. 我咬指甲					
39. 我耳中有嗡嗡声					
40. 我小便频繁					
41. 我有胃溃疡					
42. 我有皮肤方面的病					
43. 我的喉咙很紧					
44. 我有十二指肠溃疡病					
45. 我担心我的工作					
46. 我口腔溃疡					
47. 我为琐事忧虑					
48. 我呼吸浅促					
49. 我觉得胸部紧迫					
50. 我发现很难做决定					

评分方法与评定标准

1. 评分：A（总是）4分；B（经常）3分；C（有时）2分；D（很少）1分；E（从未）0分。

2. 计算总分。常规为 54 ± 22 分。没有年龄、性别上的显著差异。

3. 评定标准。一般，43~65分，表示压力适中；低于43分，表示压力过小，需要适度增加压力；高于65分，表示压力过大，需要适当降低。

具体标准

93分以上：表示处于高度应激反应中，身心遭受压力伤害，需要去看心理医生，进行必要的心理调整。

82~92分：表示正在经历较多的心理压力，身心健康正在受到损害，人际关系出现问题。

71~81分：表示压力相对适中，可能刚刚开始出现对健康不利的情况。

60~70分：表示压力适中，偶尔可能出现压力较大，但有能力应付，心理趋向于平静。

49~59分：表示能够控制压力反应，心理处于相对放松状态。

38~48分：表示来自外界的压力影响很小，工作与生活缺少适度压力和兴奋。

27~37分：表示生活沉闷，即使发生刺激或有趣的事情也很少做出反应，需要增加反应，增加社会活动或娱乐活动。


16~26分：表示在工作与生活中经历的压力不够，或是没有正确分析自己。

（二）诗词阅读

假如生活欺骗了你

普希金

假如生活欺骗了你，
不要悲伤，不要心急！
忧郁的日子里需要镇静：
相信吧，快乐的日子将会来临。
心儿永远向往着未来；
现在却常是忧郁。
一切都是瞬息，
一切都将会过去；
而那过去了的，
就会成为亲切的怀恋。



古人谈生命

青青园中葵，朝露待日晞。阳春布德泽，万物生光辉。常恐秋节至，焜黄华叶衰。百川东到海，何时复西归？少壮不努力，老大徒伤悲。

——《长歌行》

劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。花开堪折直须折，莫待无花空折枝。

——《金缕衣》

明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。世人若被明日累，春去秋来老将至。朝看水东流，暮看日西坠。百年明日能几何，请君听我明日歌。

——《明日歌》

今日复今日，今日何其少！今日又不为，此事何时了！人生百年几今日，今日不为真可惜！若言姑待明朝至，明朝又有明朝事。为君聊赋今日诗，努力请从今日始。

——《今日诗》

昨日会昨日，昨日何其好！昨日过去了，今日徒懊恼。世人但知悔昨日，不觉今日又过了。水去日日流，花落日日少，成事立业在今日，莫待明朝悔今朝。

——《昨日谣》

第十一章 珍爱生命

第一节 认识生命

人最宝贵的是生命。生命对每个人只有一次，人的一生应当这样度过：回首往事，他不会因虚度年华而悔恨，也不会因碌碌无为而羞愧；临终之际，他能够说：“我的整个生命和全部的精力都献给了世界上最壮丽的事业——为解放全人类而奋斗”。

——保尔·柯察金

一、心理透视镜



案例

生命的潜能

一个农民看到儿子开的那辆轻型卡车突然间翻到了水沟里，他大为惊慌，急忙跑到出事地点。当他看到水沟里有水，儿子被压在车下面，只有头露出水面，他毫不犹豫地跳进水沟，双手伸到车下，把车抬了起来。另一位跑来救助的工人帮他失去知觉的儿子从下面拽了出来。当地医生很快赶来了，经检查，发现农民的儿子只划破一点皮，没有其他损伤。此时，这个农民觉得奇怪了，刚才抬车时他根本没想自己是否能抬得动，由于好奇，他又去试了一下，这次却抬不动那辆车了。

心理分析：生命能够承受多大的重量，生命有着怎样的韧性，我们想过吗？生命是坚强的，它坚强地能够在死神面前毫无惧色，依然灿烂；但它又是脆弱的，脆弱到在一瞬间就消失了。生命或者说命运，对每个人都是公平的，关键看你如何面对。善待别人，善待自己，珍爱所拥有的一切，这或许就是我们对逝去的人最好的哀思。

二、心理论坛

（一）生命的定义

自人们进化到开始思索“生命”起，“什么是生命”这个问题就始终作为一个最关键的问题困扰着人类。

中国古代哲学家倾向于把尚不了解的产生运动的原因归之为“气”，于是生命被看成“气”的活动，如“人之生也，气之聚也”“人含气而生，精尽而死，死犹撕，灭也”，强调生命是一个无知的代谢过程。古希腊的哲学家倾向于把一切尚不了解的产生运动的原因称为“力”。之后的学者们就借用“力”的概念，研究了各种运动，如物理学中的“引力”“电磁力”，化学中的“亲和力”等，但至今还没有弄清楚什么是所谓的“活力”或“生命力”。

现代哲学中把生命定义为生物的组成部分，是生物具有的生存发展性质和能力，是生物的生长、繁殖、代谢、应激、进化、运动、行为表现出来的生存发展意识，是人类通过认识实践活动从生物中抽取出来的具体事物和抽象事物。生命和生物既相互对立又相互统一，是一个对立统一体或矛盾体。

19 世纪下半叶，恩格斯首次对生命定义：“生命是蛋白体的存在方式，这个存在方式的基本因素在于和它周围的外部自然界的不断新陈代谢，而且这种新陈代谢一停止，生命就随之停止，结果便是蛋白质的分解。”这在一定程度上揭示了生命的物质基础——具有新陈代谢功能的蛋白体。之后 100 年里，这个定义一直是指导人们认识生命的思想武器。

20 世纪以来，自然科学迅速发展，人类对生命相关的科学研究相继进入分子水平。

20 世纪 50 年代，人们从所有生命共同表面特征归纳出一个“生命”的定义：生命是具有与环境进行物质和能量交换（即新陈代谢）、生长繁殖、遗传变异和对刺激做出反应

的特性物质系统，描述了生命活动的一般特征。但由于一些特例的存在，它仍表现出很大的局限性。例如，生殖系统先天缺陷不能繁殖的骡、工蜂；金字塔里千年的古莲子，虽然长时间内没有物质和能量交换，但仍然具有生命，环境适宜它就会萌发。至于外界刺激会引起反应，自从有了机器，特别是计算机以后，也就不再是生命的特质了。

到目前为止，生命仍没有公认的定义。不同学科的不同科学家提出过各种定义，但如何以明确的词汇定义生命，对科学家来说仍然是一个难题。随着现代生物学的发展，人们对生命多样性的认识的深化，生命与非生命的界限也变得越来越模糊。

（二）人类生命的发展

1. 生命的诞生

成年女性一年中，大概只有 30 天可以受孕。每次月经周期的中间，女性的卵巢都会释放一个（偶尔会多于一个）卵泡。这个卵泡是一堆颗粒细胞簇拥着的一个次级卵母细胞。此时，我们还不能叫它卵细胞。排卵时，卵泡破裂，这个次级卵母细胞穿着透明的衣服（透明带）被输卵管的大伞（输卵管漏斗部）捕捉，开始了向子宫的漫漫长征。如果 24 小时内它得不到精子的生命之吻，这个次级卵母细胞便会萎缩消失。

与此同时，上亿个精子喷薄而出，等待它们的第一道关口就是阴道的酸性分泌物，超过一半的精子死在这里。幸存者将穿过子宫颈口，游过子宫，向输卵管的壶腹部进发。这全程相当精子长度的 5 万~10 万倍，而它们要在 2 小时内赶到。最后，300 个左右最强壮的精子到达目的地。

最终，有一个幸运的决定性的精子将穿透透明带，融进次级卵母细胞膜。这一瞬间，透明带将发生本质的变化，卵子的大门从此关闭。同时，次级卵母细胞开始一次蜕变，它进行一次减数分裂，变成一个真正的卵细胞。几小时后，这个卵细胞核融为一体，我们的一切基因特征从此确立，终生不变。我们作为一个生命的历史从此开始。

2. 生命的发展

美国著名心理学家埃里克森认为，人的自我意识发展持续一生，他把自我意识的形成和发展过程划分为 8 个阶段，每一个阶段都是不可忽视的。

（1）信任对不信任（0~1 岁）。

儿童刚出生后完全依赖于周围人，如果受到了周全的照顾，基本需要得到了满足，他们将形成对照看者的信任。这种信任将成为未来人际关系的基础。在这种环境中成长起来的儿童认为其他人是可以亲近的、值得信赖的、友善的和富于爱心的。

（2）自主对羞怯怀疑（1~3 岁）。

个体面临的挑战是能否学到最低限度的照顾自己的能力，如吃饭、穿衣、大小便等基本生活能力。如果发展得好，儿童感觉到自己能够控制和精通许多事情，信任自己，还能养成自主探究和学习的习惯。如果父母禁止、限制或惩罚儿童的自主行为，那么儿童就可能感到羞愧并怀疑自己的目标。

（3）主动对愧疚（3~6 岁）。

3~6 岁是学前阶段，儿童开始向他喜爱的人去模仿，有目的地讨好父母，希望得到对方的支持。这一时期的儿童特别喜欢团体游戏，这一时期也被称为游戏年龄，儿童在团体

游戏中可以学到团体规范,学习各种角色的责任。如果发展顺利,这一阶段的儿童会发展出自主感,变得雄心勃勃,并且努力达成目标;如果不顺利,儿童可能会放弃目标,不再主动追寻目标。

(4) 勤奋对自卑(6岁到青春期)。

这一阶段是小学教育阶段,也是正规教育的第一阶段。儿童特别是同龄儿童之间会互相进行比较。许多儿童发展出了能力感和成就感。假如儿童有很多成功经历,他们会对自己的力量和能力充满信心,感觉自己能够通过努力获得自己想要的。但是,假如儿童经历了很多失败,就可能产生自卑感,无法在生活中获得成功。

(5) 同一性对角色混乱(青春期)。

在青春期,人们经历了一系列急剧的身体变化。在这一时期,不管人们是否准备好了,他们都将从儿童转变为成年人。埃里克森特别关注这一时期,并把获得同一性作为发展中最重要目标。同一性被认为是一种内在感觉,包括以下几个方面:我是谁、个人的独特性、跨时间的连续感和整体感。同一性被认为是一个人关于自我发展的故事。这个故事回答了以下问题:我是谁?在成人的世界中我处于何种位置?我生活的统一主题是什么?我存在的目的是什么?对于青少年,在某一段时间内体验到同一性混乱是一种普遍的经历,正是这种感觉促使个体去进行各种尝试以找到自我,同一性的获得是需要付出大量努力的。

(6) 亲密对孤独(成年早期)。

在成年早期,人们关注的重点是自己与他人直接的友谊和亲密关系,需要发展出相互满意和亲密的人际关系,在这种关系中,人们的情感得到发展。而孤独是由于没有获得亲密关系或者不能维持这一关系引起的。

(7) 爱心关怀对停滞(成年中期)。

这一阶段的关键在于个体是否找到了真正关注的生活事件,如成功的事业与美满的家庭。如果发展顺利,会表现出爱心与关怀,但如果觉得生活不值一提,得过且过,会感到生命缺少意义,仅仅是在原地踏步。

(8) 自我整合对失望(成年晚期)。

这是发展的最后一个阶段,我们从精力充沛的成年角色中退出来,并准备面对死亡。在这一阶段,我们回顾并评价自己的生活,假如我们对自己的一生整体上感到满意,我们将以整合的形式迈向生命的终点。如果我们不满意,将会体验到更多的失望与悔恨。

(三) 死亡的定义

什么是死亡?死亡的本质是什么?人体生物学认为,死亡是指人体的器官、组织、细胞等整体衰亡,是人的生命的终结,这种死亡不可逆转,不可能有“死而复生”的情形出现。显然,生物学的死亡观点是“纯”科学的,它把人体、人的生命视为客体,仅仅从躯体的生存与消亡着眼,完全撇开了人的社会属性、人的丰富的精神世界的一面。

从马克思主义辩证唯物主义和历史唯物主义死亡体系出发,可以对死亡确立以下思维和定义,死亡分为身体死亡和精神死亡。人有两大部分,一是肉体,即物质,二是思维,即精神,其中肉体部分关涉生理寿命,思维部分关涉的是精神寿命。因此,一个人要死两次才算是真正的死亡,一次是身体的死亡,即从你我的眼前消失,另一次是精神的死亡,即从你我的心中消失。正如臧克家所言,“有的人活着,他已经死了;有的人死了,他还活着”。

三、心理策略

生与死既对立又统一，相互依赖，互相转化。死亡是生的前提，没有死亡，就没有物竞天择。生命是蛋白质的存在方式，这种方式本质上就在于这些蛋白质的化学组成部分的不断自我更新。生物体内同化与异化的相互转化就是生物体生与死的相互转化。

（一）死亡是人类得以繁衍和发展的必要条件

人类智慧的更新、人类素质的提高也与死亡密切相关。众所周知，人在衰老的过程中会引起智力的衰退，这是自然规律。倘若没有死亡，老人将越来越多，人口的日益膨胀使得新生儿出生率降低或停滞，整个人类的思维能力最终也会随之退化，基本上也可以肯定不会有现在的我们。生命通过传宗接代实现永生，既可以让个体体验到生命发展变化的种种滋味，又可以体验到通过不同个体的合作而实现永生的情况。美国科学家阿西摩夫曾指出，每一个婴儿（除了单卵多胎以外）在遗传特征上不同于以前的人类个体，婴儿拥有的是新生的大脑。幸亏有了婴儿，才不断有了新鲜的遗传组合注入到人类中，使得人类的智力也在不断地进化。

（二）死亡启发人类追求人生的价值

在中国古代，庄子就提出了极有见地的生死见解，他认为生死一体，方死方生，方生方死，完整的生命包含着生与死，而生命的过程是生死交替的过程。另外，庄子还把死亡看成自然之事，认为人始于天地之间而归于天地之间，本质上是无生无死，因此对于死亡不必抱着畏惧之心，生时应该珍惜生命，死时可以从容对待，视死如归。无独有偶，西汉时司马迁曾提出“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛”之说。在西方，当代存在主义先驱海德格尔向死而存的死亡观十分深刻，他从生与死的完整生命观中阐释了死亡的本质意义。他认为，死是生的本质意义，唯有死的可能，才使得生显示出其意义，死亡不是生命的终端，而是向死的存在，人不是向死而存在着、生活着，人更是因死的可能及必然而使生活更有意义，并更珍惜生活与生命。

四、反思体验

1. 自我反思：你知道人的诞生和发展过程吗？
2. 自我评价：你能理性看待生与死吗？
3. 自我实践：你认为人的一生最重要的是什么？

五、实践练习

（一）心理游戏

我的墓志铭

游戏规则请同学们想象自己正乘坐飞往三亚的飞机去度假，没有作业，没有考试，没有压力，沉浸在一种放松和愉悦中。突然广播中传来机长严肃的声音，他通知大家说飞机

发生了严重的机械故障，正在紧急排除。但为了预防最危急的情况，现在将由乘务小姐分发纸笔，写下给家人的最后的遗言。一切要尽快，乘务小姐会在3分钟后收取大家的纸条，然后统一密闭在特制的匣子里，这样即便飞机坠毁，遗言也可以完整地保存下来。

讨论请同学们读读自己的墓志铭，在班级内做个交流，大家谈谈对这个游戏的看法，谈谈谁的墓志铭给你留下了深刻的印象，为什么？你从这个游戏中收获了什么？

（二）推荐阅读

假如给我三天光明

海伦·凯勒

第一天

第一天，我要看人，他们的善良、温厚与友谊使我的生活值得一过。首先，我希望长久地凝视我亲爱的老师——安妮·莎莉文·梅西太太的面庞，当我还是个孩子的时候，她就来到了我面前，为我打开了外面的世界，以便我能够将它珍藏在我的记忆中，而且还要研究她的容貌，发现她出自同情心的温柔和耐心的生动迹象，她正是以此来完成教育我的艰巨任务的。我希望从她的眼睛里看到能使她在困难面前站得稳的坚强性格，并且看到她那经常向我流露的、对于全人类的同情。

我不知道什么是透过“灵魂之窗”，即从眼睛看到朋友的内心。我只能用手指尖来“看”一个脸的轮廓。我能够发觉欢笑、悲哀和其他许多明显的情感。我是从感觉朋友的脸来认识他们的。但是，我不能靠触摸来真正描绘他们的个性。当然，通过其他方法，通过他们向我表达的思想，通过他们向我显示出的任何动作，我对他们的个性也有所了解。但是我却不能对他们有更深入的理解，而那种理解，我相信，通过看见他们，通过观看他们对种种被表达的思想和境况的反应，通过注意他们的眼神和脸色的反应，是可以获得的。

我身旁的朋友，我了解得很清楚，因为经过长年累月，他们已经将自己的各个方面揭示给了我；然而，对于偶然的朋友，我只有一个不完全的印象。这个印象还是从一次握手中，从我通过手指尖理解他们的嘴唇发出的字句中，或从他们手掌的轻轻划写中获得的。

你们有视觉的人，可以通过观察对方微妙的面部表情、肌肉的颤动、手势的摇摆、迅速领悟对方所表达的意思的实质，这该是多么容易，多么令人心满意足啊！但是，你们可曾想到用你们的视觉，抓住一个面部的外表特征，来透视一个朋友或者熟人的内心吗？

我还想问你们：能准确地描绘出5位好朋友的面容吗？你们有些人能够，但是很多人不能够。有过一次试验，我询问那些丈夫们，关于他们妻子眼睛的颜色，他们常常显得困窘，供认他们不知道。顺便说一下，妻子们还总是经常抱怨丈夫不注意自己的新服装、新帽子的颜色，以及家内摆设的变化。有视觉的人，他们的眼睛不久便习惯了周围事物的常规，他们实际上仅仅注意令人惊奇的和壮观的事物。然而，即使他们观看最壮丽的景观，眼睛都是懒洋洋的。法庭的记录每天都透露出“目击者”看得多么不准确。某一事件会被几个见证人以几种不同的方式“看见”。有的人比别人看得更多，但没有几个人看见他们视线以内的一切事物。

啊，如果给我三天光明，我会看见多少东西啊！

第一天，将会是忙碌的一天。我将把我所有亲爱的朋友叫来，长久地望着他们的脸，把他们内在美的外部迹象铭刻在我的心中。我也将会把目光停留在一个婴儿的脸上，以便

能够捕捉到在生活冲突所致的个人意识尚未建立之前的那种渴望的、天真无邪的美。

我还将看看我的小狗们忠实信赖的眼睛——庄重、宁静的小司格梯、达吉，还有健壮而又懂事的大德恩，以及黑尔格，它们的热情、幼稚而顽皮的友谊，使我获得了很大的安慰。在忙碌的第一天，我还将观察一下我的房间里简单的小东西，我要看看我脚下的地毯的温暖颜色、墙壁上的画、将房子变成一个家的那些亲切的小玩意。我的目光将会崇敬地落在我读过的盲文书籍上，然而那些能看的人们所读的印刷字体的书籍，会使我更加感兴趣。在我一生漫长的黑夜里，我读过的和人们读给我听的那些书，已经成为了一座辉煌的巨大灯塔，为我指示出了人生及心灵的最深的航道。

在能看见的第一天下午，我将来到森林进行一次远足，让我的眼睛陶醉在自然界的美丽之中，在几小时内，拼命吸取那经常展现在正常视力人面前的光辉灿烂的广阔奇观。自森林郊游返回的途中，我要走在农庄附近的小路上，以便看看在田野耕作的马（也许我只能看见一台拖拉机），看看紧靠着土地过活得悠然自得的人们，我将为光艳动人的落日奇景而祈祷。

当黄昏降临，我将由于凭借人为的光明看见外物而感喜悦，当大自然宣告黑暗到来时，人类极富天才地创造了灯光，来延伸他的视力。在第一个有视觉的夜晚，我将睡不着，心中充满对于这一天的回忆。

第二天

有视觉的第二天，我要在黎明起身，去看黑夜变为白昼的动人奇迹。我将怀着敬畏之心，仰望壮丽的曙光全景，与此同时，太阳唤醒了沉睡的大地。

这一天，我将向世界、向过去和现在的世界匆忙瞥一眼。我想看看人类进步的奇观，那变化无穷的万古千年。这么多的年代，怎么能被压缩成一天呢？当然是通过博物馆。我常常参观纽约自然博物馆，用手摸一摸那里展出的许多展品，但我曾经渴望亲眼看看地球的简史和陈列在那里的地球上的居民——按照自然环境描画的动物和人类，巨大的恐龙和剑齿象的化石，早在人类出现并以他矮小的身材和有力的头脑征服了动物王国以前，它们就漫游在地球上了；博物馆还逼真地介绍了动物、人类，以及劳动工具的发展经过，人类使用这些工具，在这个行星上为自己创造了安全牢固的家；博物馆还介绍了自然史的其他无数方面。

我不知道，有多少文本的读者看到过那个吸引人的博物馆里所描绘的活着的动物园的形形色色的样子。当然，许多人没有这个机会，但是，我相信许多有机会的人没有利用它。在那里确实是使用你眼睛的好地方。有视觉的你可以在那里度过许多受益匪浅的日子，而我，借助于想象中的能看见的三天，仅能匆匆一瞥而过。

我的下一站将是首都艺术博物馆，因为它正像自然史博物馆显示了世界的物质外观那样，首都艺术博物馆显示了人类精神的无数个小侧面。在整个人类历史阶段，人类对于艺术表现的强烈欲望几乎像对待食物、藏身处，以及生育繁殖一样迫切。在这里，在首都艺术博物馆巨大的展览厅里，埃及、希腊、罗马的精神在它们的艺术中表现出来，展现在我面前。

我通过手清楚地知道了古代尼罗河国度的诸神和女神。我抚摸了巴台农神庙复制品，感到了雅典冲锋战士有韵律的美。阿波罗、维纳斯，以及比翼胜利之神莎莫瑞丝都使我爱不释手。荷马的那幅多瘤有须的面容对我来说是极其珍贵的，因为他也懂得什么叫失明。

我的手依依不舍地留恋罗马及后期的逼真的大理石雕刻，我的手抚摸遍了米开朗基罗的感人的英勇的摩西石雕像，我感知到罗丹的力量，我敬畏哥特人对于木刻的虔诚。这些能够触摸的艺术品对我来讲，是极有意义的，然而，与其说它们是供人触摸的，毋宁说它们是供人观赏的，而我只能猜测那种我看不见的美。我能欣赏希腊花瓶的简朴的线条，但它的那些图案装饰我却看不到。因此，这一天，给为光明的第二天，我将通过艺术来搜寻人类的灵魂。我会看见那些我凭借触摸所知道的东西。更妙的是，整个壮丽的绘画世界将向我打开，从富有字根表的宗教色彩的意大利早期艺术及至带有狂想风格的现代派艺术。我将细心地观察拉斐尔、达芬奇、提香、伦勃朗的油画。我要饱览维洛内萨的温暖色彩，研究艾尔·格列科的奥妙，从科罗的绘画中重新观察大自然。啊，你们有眼睛的人们竟能欣赏到历代艺术中这么丰富的意味和美！在我对这个艺术神殿的短暂的浏览中，我一点儿也不能评论展开在我面前的那个伟大的艺术世界，我将只能得到一个肤浅的印象。艺术家们告诉我，为了达到真正而深刻的艺术欣赏，一个人必须训练眼睛。一个人必须通过经验学习判断线条、构图、形式和颜色的品质优劣。假如我有视觉从事这么使人着迷的研究，该是多么幸福啊！但是，我听说，对于你们有眼睛的许多人，艺术世界仍是个有待进一步探索的世界。

我十分勉强地离开了首都艺术博物馆，它容纳着美的钥匙。但是，看得见的人们往往都需要到首都艺术博物馆去寻找这把美的钥匙。同样的钥匙还在较小的博物馆中甚或在小图书馆书架上等待着。但是，在我假想的有视觉的有限时间里，我应当挑选一把钥匙，能在最短的时间内去开启藏有最大宝藏的地方。

我重见光明的第二晚，我要在剧院或电影院里度过。即使现在我也常常出席剧场的各种各样的演出，但是，剧情必须由一位同伴拼写在我的手上。然而，我多么想亲眼看看哈姆雷特迷人的风采，或者穿着伊丽莎白时代鲜艳服饰的生气勃勃的弗尔斯塔夫！我多么想注视哈姆雷特的每一个优雅的动作，注视精神饱满的弗尔斯塔夫的大摇大摆！因为我只能看一场戏，这使我感到非常为难，因为还有数十幕我想要看的戏剧。我们有视觉，能看到你们喜爱的任何一幕戏。当你们观看一幕戏剧、一部电影或者任何一个场面时，我不知道，究竟有多少人对于使你们享受它的色彩、优美和动作的视觉有所认识，并怀有感激之情呢？由于我知道在一个限于手触的范围里，我不能感到有节奏的动作美。我只能模糊地想象一下巴英洛娃的优美，虽然我知道一点律动快感，因为我常常能在音乐震动地板时感觉到它的节拍。我能充分想象那有韵律的动作，一定是世界上最令人悦目的一种景象。我用手指抚摸大理石雕像的线条，就能够推断出几分。如果这种静态美都那么可爱，看到的动态美一定更加令人激动。我最珍贵的回忆之一就是，约瑟·杰佛逊让我在他又说又做地表演他所爱的里卜·万温克时去摸他的脸庞和双手。

我多少能体会一点戏剧世界，我永远不会忘记那一瞬间的快乐。但是，我多么渴望观看和倾听戏剧表演进行中对白和动作的相互配合啊！而你们看得见的人该能从中得到多少快乐啊！如果我能看到仅仅一场戏，我就会知道怎样描绘出我用盲文字母读到或了解到的近百部戏剧的情节。所以，在我虚构的重见光明的第二晚，我没有睡成，整晚都在欣赏戏剧文学。

第三天

下一天清晨，我将再一次迎接黎明，急于寻找新的喜悦，因为我相信，对于那些真正

看得见的人，每天的黎明一定是一个永远重复的新的美景。依据我虚构的奇迹的期限，这将是我有视觉的第三天，也是最后一天。我将没有时间花费在遗憾和热望中，因为有太多的东西要去看。第一天，我的时间给了我的朋友。第二天，我观赏了人和自然的历史。今天，我将在当前的日常世界中度过，到为生活奔忙的人们经常去的地方去，而哪儿能像纽约一样找得到人们那么多的活动和那么多的状况呢？所以城市成了我的目的地。

我从我的家，长岛的佛拉斯特小而安静的郊区出发。这里，环绕着草地、树木和鲜花，有着整洁的小房子，到处是妇女、儿童快乐的声音和活动，非常幸福，是城里劳动人民安谧的憩息地。我驱车驶过跨越伊斯特河上的钢制带状桥梁，对人脑的力量和独创性有了一个崭新的印象。忙碌的船只在河中嘎嘎急驶——高速飞驶的小艇，慢悠悠、喷着鼻的拖船。如果我今后还有看得见的日子，我要用许多时光来眺望这河中令人欢快的景象。我向前眺望，我的前面耸立着纽约——一个仿佛从神话的书页中搬下来的城市的奇异高楼。多么令人敬畏的建筑啊！这些灿烂的教堂塔尖，这些辽阔的古彻钢筑的河堤坡岸——真像诸神为他们自己修建的一般。这幅生动的画面是几百万人民每天生活的一部分。我不知道，有多少人会对它回头投去一瞥？只怕寥寥无几。对这个壮丽的景色，他们视而不见，因为这一切对他们太熟悉了。

我匆匆赶到那些庞大的建筑物之一——帝国大厦的顶端，因为不久以前，我在那里凭借我秘书的眼睛“俯视”过这座城市，我渴望把我的想象同现实做一比较。我相信，展现在我面前的一切景色一定不会令我失望，因为它对我将是另一个世界的景象。此时，我开始周游这座城市。首先，我站在繁华的街角，只看看人，试图凭借对他们的观察去了解一下他们的生活。看到他们的笑颜，我感到快乐；看到他们严肃的决定，我感到骄傲；看到他们的痛苦，我不禁充满同情。

我沿着第五大街散步。我漫然四顾，眼光并不投向某一特殊目标，而只看看万花筒般五光十色的景象。我确信，那些活动的人群中的妇女的服装色彩一定是一幅绝不令我厌烦的华丽景色。然而如果我有视觉的话，我也许会像大多数妇女一样——对个别服装的时髦式样感到兴趣，而对大量的灿烂色彩不怎么注意。而且我还确信，我将成为一位习惯难改的橱窗顾客，因为，观赏这些无数精美的陈列品一定是一种眼福。从第五大街起，我作一番环城浏览——到公园大道去，到贫民窟去，到工厂去，到孩子们玩耍的公园去，我还将参观外国人居住区，进行一次不出门的海外旅行。我始终睁大眼睛注视幸福和悲惨的全部景象，以便能够深入调查，进一步了解人们是怎样工作和生活的。

我的心充满了人和物的形象。我的眼睛决不轻易放过一件小事，它争取密切关注它所看到的每一件事物。有些景象令人愉快，使人陶醉；但是有些则极其凄惨，令人伤感。对于后者，我绝不闭上我的双眼，因为它也是生活的一部分。在它们面前闭上双眼，就等于关闭了心房，关闭了思想。

我有视觉的第三天即将结束了。也许有很多的重要而严肃的事情，需要利用这剩下的时间去看，去做。但是，我担心在最后一夜晚，我还会再次跑到剧院去，看一场热闹而有趣的戏剧，好领略一下人类心灵中的谐音。到了午夜，我摆脱了盲人苦境的短暂时刻就要结束了，永久的黑夜将再次向我迫近。在那短短的三天，我自然不能看到我想要看到的一切。只有在黑暗再次向我袭来之时，我才感到我丢下了多少东西没有见到。然而，我的内心充满了甜蜜的回忆，使我很少有时间来懊悔。此后，我摸索到每一件物品，我的记忆都

将鲜明地反映出那件物品是个什么样子。

我的这一番如何度过重见光明的三天简述，也许与你假设知道自己即将失明而为自己所做的安排不相一致。可是，我相信，假如你真的面临那种厄运，你的目光将会尽量投向以前从未曾见过的事物，并将它们储存在记忆中，为今后漫长的黑夜所用。你将比以往更好地利用自己的眼睛，你所看到的每一件东西，对你都是那么珍贵，你的目光将饱览那出现在你视线之内的每一件物品。然后，你将真正看到，一个美的世界在你面前展开。

失明的我可以给那些看得见的人们一个提示——对那些能够充分利用天赋视觉的人们一个忠告：善用你的眼睛吧，犹如明天你将遭到失明的灾难。同样的方法也可以应用于其他感官。聆听乐曲的妙音、鸟儿的歌唱、管弦乐队的雄浑而铿锵有力的曲调吧，犹如明天你将遭遇耳聋的厄运；抚摸每一件你想要抚摸的物品吧，犹如明天你的触觉将会衰退；嗅闻所有鲜花的芳香，品尝每一口佳肴吧，犹如明天你再不能嗅闻品尝。充分利用每一个感官，通过自然给予你的几种接触手段，为世界向你显示的所有愉快而美好的细节而自豪吧！不过，在所有感官中，我相信，视觉一定是最令人赏心悦目的。

第二节 尊重生命

一、心理透视镜



案例

2013年3月31日中午，复旦大学2010级硕士研究生林森浩将其做实验后剩余并存放在实验室内的剧毒化合物带至寝室，注入饮水机槽。4月1日早上，与林森浩同寝室的黄洋起床后接水喝，饮用后便出现干呕现象，最后因身体不适入院。4月11日，上海市公安局文化保卫分局接到复旦大学保卫处对黄洋中毒事件的报案，上海警方接报后立即组织专案组开展侦查。经现场勘查和调查走访，锁定黄洋同寝室同学林某有重大作案嫌疑，当晚依法对林某实施刑事传唤。4月16日下午，黄洋经抢救无效，于当天下午3点23分在上海中山医院去世。警方表示，在该生宿舍饮水机内剩余的水中检验出某些含剧毒化学成分，认定其寝室室友林某有作案嫌疑。2015年12月11日，上海市第二中级人民法院遵照最高人民法院院长签发的执行死刑命令，将“复旦大学医学院学生投毒案”罪犯林森浩执行死刑。死刑前，林森浩接受采访时称，“不要再纠结在一个愚蠢人、一件愚蠢的事、一件可恶的事，再怎么骂我，在哪里骂，都已经烟消云散了。”林森浩后悔了，但为时已晚。

心理分析：司马迁曾言：人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。可当今日的我们忽视了对于生命意义的教育，当青年人或多或少地忘记了这句古语的道理，不再理解生命的重量和厚度，冷漠地看着生命如鸿毛般飘去时，投毒案这样悲剧的发生，不能不说有一定的必然性。

近年来，不只是林森浩一起高校发生的残害同学案，陆陆续续曝出多起类似事件，学术知识过人，人生必修课却惨遭挂科，最后甚至犯了无法挽救的最严重的错误，这样的悲剧之所以会发生，就是生命教育缺失的表现。

二、心理论坛

（一）生命教育的内涵

生命教育是帮助人们认识生命、珍惜生命、尊重生命、热爱生命，提高生存技能和生命质量的一种教育活动。

对于概念的含义说明如下。

其一，认识生命、珍惜生命、尊重生命、热爱生命是生命教育的目标。这是从生理、心理和伦理 3 个层面关怀学生的生命历程，让学生认识到生命的意义，感悟到生命的可贵，珍惜生命的每一天，关怀和尊重他人的生命，走好人生的每一步，促进他们健康成长。

其二，生命教育是在学生生命的历史中进行的，一个健全的生命是在社会、在自然、在内心自我之中获得养料和力量，继而成长和发展的。生命向内探索构成了生命与自我的关系，生命向外探索构成了生命与社会的关系和生命与自然的关系。对生命的理解、珍爱、关怀、敬畏与欣赏是在生命与自我、生命与社会、生命与自然这 3 种关系中得以体现的。因此，生命教育要致力于帮助学生建立生命历程中的这 3 种和谐关系。身体是人的自然自我，心理是人的精神自我，我们既要重视精神的生命，又要重视自然的生命。生命与自我的和谐，是指人的身心健康发展。

（二）当代高职大学生生命教育缺失的表现

1. 戕害生命，“四端”不全

近年来，高职大学生戕害生命的现象越来越严重，已引起人们高度关注。有的动辄跳楼、上吊，还美其名曰“为情所困”“自命清高”“看破红尘”“压力所迫”“一了百了”等不一而足。有的把生命当器物，随意糟践，丝毫谈不上珍视生命，更不用说敬畏生命。连世界上最宝贵的——人的生命都不看重，残害动植物更是随心所欲，毫不留情，校园内被公然破坏的花草树木也见证着高职大学生生命教育的缺失。这一切彰显了“亚圣”孟子所说的人的“四端”——“恻隐”“羞恶”“辞让”“是非”之心在他们身上的缺乏。

2. 漠视生命，慢性自杀

作为风华正茂的高职大学生群体来说，应该是青春朝气、蓬勃向上、积极进取，但是当前一些高职大学生的生命情感状况不容乐观。特别是随着科技的进步，现代的通信方式使人们的交流越来越便捷，同时也越来越迅速，但是缺少了面对面的交流，缺少情感的沟通表达。对于长辈、父母也缺少应有的孝道，爱情也变成了“玩玩”的游戏。高职大学生的纯真不再，高职大学生的青涩不再，变得过于“成熟”。相当一部分高职大学生自以为精力充沛，年轻气盛，有资格享受青春，有的在卡拉 OK 狂吼乱叫；有的玩网络游戏如火如荼，晚上疯狂熬夜，早上则懒睡不起，错过早餐；有的抽烟、酗酒，时而烂醉如泥；有的不注意锻炼身体，抵抗力差得惊人，稍有不适就打点滴，殊不知滥用抗生素就是透支生命，保健养生意识奇缺……这种无所作为的不良生活习惯极不利于他们的身心健康，无异于慢性自杀。

3. 虚度生命，游戏人生

大多数学生一旦踏入大学校门便有松一口气的感觉，丧失了高考前那股拼劲和锐气，加上高校管理不同于中学那样精细和自身自控力差等原因，有的高职大学生逐渐养成惰性思想，甚至被它所左右。他们的心思容易被吃喝玩乐占领，自主学习往往成了形式。开学几周迟迟静不下心，忙于放松、购物、游玩，离期末还有一个月就操心订票回家，真正的学习时间太有限了。为了应付考试，不是设法作弊，就是花钱走关系“融通”。论文式作业中少有自己的语言和思想，从网上粘贴拼缀应付了事，为学术腐败埋下了祸根。平时以言行轻率鲁莽为潇洒，以作风懒散为自由，以物质享受为时尚，以精神追求为古板。如此的自由和时尚就是虚度生命，游戏人生。

4. 娇纵生命，不经风雨

出生于 20 世纪 80 年代末、90 年代初的高职大学生，不少还是独生子女。在可怜天下父母“望子成龙，望女成凤”的殷切企盼之下，习惯了多年“饭来张口，衣来伸手”的娇生惯养之后进入大学校园，他们在自理、自立方面与自己的身份极不相称是自然而然的，那就是在日常生活中显得无力、无奈，脆弱不堪。磨难对他们来说是很陌生的，相对优越的生活环境使得部分高职大学生过于脆弱，成为不经风雨的温室花朵，难免辜负人们对“跨世纪的一代”的期望，于是会有“80 后、90 后”等标签性的偏见。有的盲目攀比，寅吃卯粮，家里债台高筑也无动于衷；有的被“消费文化”俘虏，“消费已经丧失了其原有的自然属性，成为符号建构支配下的文化选择”。这种非理性消费统领的生活方式其实是对他人生命的践踏。有的过早涉入爱河，不是因享受生活而荒废学业，就是因情场失意导致恶性事件。如此以享乐、自我、时尚等为基准的追求“人生高峰体验”的生活理念和模式，只会使高职大学生在生理和心理上脆弱不堪，难当重任，反映在就业上的尴尬就是重待遇而轻付出。

三、心理策略

（一）培养生命意识

首先，关爱生命、正确认识生命的意义和价值。树立正确的生命价值观。生命对于人只有一次，生命可贵。生命的价值和人的尊严神圣而不可亵渎。当代高职大学生是天之骄子、家庭和社会的宠儿，理应在生活实践中体验生命存在的美好和价值。既要尊重自己的生命和尊严，又要尊重他人的生命和尊严，还要优化自己的生命质量，关爱和提升自己的生命价值。

其次，锻炼自己坚强的意志与面对困难、克服困难的勇气。生命的历程绝不是一帆风顺的。困难、挫折与逆境总是与生命相随的。当前，高职大学生们面临着激烈的竞争和学习、情感、就业等各方面的压力，这就需要高职大学生正确面对困难和挫折，鼓足勇气，调整心态，树立必胜的信心，通过努力去改变自己的人生境遇，做命运的主人，才能锤炼出坚强的生命意志，热爱生命，珍惜生命。

最后，增强生命责任意识和自觉性。责任意识是责任主体在无数次的内化与外显的交替中逐步形成的，因此应特别强调高职大学生自我教育的意义。责任是实在的、有形的，

而要体现责任，离不开知识。获得的知识越多，对是非的判别能力越强，自我约束能力越强，就越容易在实践中体验到责任的内涵，其责任意识就越强。现代社会呼唤个体生命的自觉，个体生命自觉意味着具备清晰的自我意识和自主能力，具备作为生命个体的自尊心和责任心，具备自立自强精神和自我控制能力。高职大学生的生命自觉不仅使自己在与外部世界沟通中具有主动性，而且对自身的发展也具有主动性，自己主宰自己的人生，成为充满生命活力的人。

（二）正确面对挫折

1. 树立正确的挫折观

遭受挫折，是人们认识世界和改造世界过程中的必然现象，任何人在成长过程中都不可避免地会遇到不同程度的挫折。正视挫折，看到其两重性，即积极面和消极面，认真分析挫折产生的主客观原因，正确对待挫折，那么就不仅可以克服和消除挫折，还可以磨炼自己的意志。

2. 运用积极的心理防御机制

挫折产生后，谁都会感到紧张、烦闷，行为也不免有些失常。在这种情况下，应该有意地运用科学的心理防御机制，采取一些比较积极的间接反应方式，从而避免加重挫折或由挫折带来新的挫折。

3. 重组知觉判断

挫折感的强弱，往往决定于挫折对象的知觉判断。知觉判断仅仅是一种具有整体性特点的感情认识，所以，当挫折产生后，要认真分析引起挫折的对象实际情况，做出实事求是的估计，再检查自己的判断是否符合实际。如果发现自己的知觉判断夸大了事实，就要改变对引起挫折对象的认识，从而减轻挫折感。如果发现挫折是因自己的错觉造成的，便可以很快消除挫折感。

4. 提高对挫折的调节力

挫折调节力是指对挫折进行直接的、主动的调整、转变、改善的能力。具有积极意义的挫折调节力是心理健康的关键品质，是个性成熟的象征。它不仅表现于对待挫折，而且更广泛地表现于不断变化的外在环境和内在环境的协调与圆满。挫折的调节能力是可以学习、可以训练的，因此，充分认识挫折的两重性非常重要。

5. 树立自信心，适时调整个人的抱负水平

面对挫折，使我们能明智地运用挫折调节力的是树立自信。因为只有对自己的能力有信心，才不会面对一时的失败而认为大祸临头、惊慌失措、一蹶不振。实际上，一个人的生活目标越高，越好强上进，就越容易敏锐地感受到挫折。所以，我们给自己确定的抱负水平要和自己的实际情况接近，这样才不会总处于挫折的感受之中，自信心也不会屡次遭打击。

6. 学会应付挫折的技巧

（1）期望法。挫折感大多来自人们的期望，那么降低期望值，从小事做起，从小成

功做起，尽量少考虑暂时的得失，多想美好的未来，不断激励自己，自然而然就消除了挫折感。

(2) 知足法。在挫折面前，要满足已经达到的目标，对一时难以做到的事情不奢望、不强求，同时多看看周围不如自己境况的人。这样，就容易从烦恼、痛苦中解脱出来，为将来的成功创造良好的心理环境。

(3) 分散挫折的压力。不要把痛苦闷在心里，应当主动向教师、同学或亲友倾诉，争取别人的谅解、同情与帮助。这样可以减轻挫折感，增强克服挫折的信心。

(4) 转移自己的视线。遭受挫折后，一般人都会感觉度日如年，这时，要适当安排一些健康的娱乐活动，走出户外去呼吸大自然新鲜的空气。丰富多彩的闲暇活动可以使挫折感转移方向，扩大思路，使内心产生一种向上的激情，从而增强自信心。

(5) 合理地宣泄。人们在遭受挫折时产生的紧张情绪，必须经过某种形式得到发泄，以免越积越重。

(6) 寻求心理咨询。寻求心理工作者的帮助，通过个别交谈，排除心理障碍，达到摆脱矛盾、稳定情绪的理想效果。

(7) 应善于化压力为动力。遇到挫折和失败或即将遇到挫折和失败，会面临很大外在的心理压力，在这个时候，你是气馁，当逃兵，还是奋起，继续勇敢地追寻？这对人是一个很大的考验，很多名人、伟人在挫折和失败面前，从不低头气馁，而是善于化压力为动力，从逆境中奋起。他们的成功经历很值得我们去深思，去学习。

如果把生命比作一把披荆斩棘的刀，那么，挫折就是一块不可缺少的顽石。为了使青春的刀更锋利，让我们勇敢地面对挫折的磨砺吧。

四、反思体验

1. 自我反思：生命的意义是什么？
2. 自我评价：你的人生丰盛吗？
3. 自我实践：你怎样规划自己的人生？

五、实践练习

心理游戏：生命的坚强

1. 游戏导入

当中国的西南干旱、玉树地震深深地震撼我们心灵的时候，我们对生命有了新的理解；当灾害来临看见一个个生命倒下的时候，我们惊叹生命的脆弱；当时过数日惊喜地发现仍有幸存者生还的时候，我们感慨生命的坚强；当举国上下凝聚一心为灾害地区捐钱捐物的时候，我们明白生命的价值。下面，让我们来感悟生命的坚强吧。

2. 游戏过程。

(1) 将全体学生分成 6 组，每组一位组员站在团体中央，其他组员手臂互相勾住，形成包围。受包围者可任意用钻、跳、推、拉等方式力求挣脱突围。

(2) 在此游戏中，被包围的学生极力想冲出来，筑成“包围墙”的学生极力挡住被包

围的学生出来，双方相互“斗争”。

(3) 一分钟内，不管是否突围成功，都换另一位组员突围，直到每位组员都尝试过。

(4) 请“突围”成功的学生谈谈自己在活动过程中的感悟，请没有“突围”成功的学生谈谈自己的体会。

第三节 珍爱生命

生命意识是每个人对自己生命的自觉认识。在社会转型期，由于经济社会的快速发展和竞争的不断加剧，人们的生命意识缺失现象日益严重，尤其在当代高职大学生中自杀自毁、校园暴力、浪费生命的现象时有发生。对生命意识和生命本质理解得淡薄使很多生活在象牙塔之中的天之骄子以极端的方式对待生命。

一、心理透视镜



案例

高校学子捅死亲生姐姐

2014年6月28日上午，在广西工业职业技术学院一号办公楼下发生一起伤人事件，该院电子系一名男生马某将前来看望他的亲姐姐捅伤，伤者在被送往医院后抢救无效死亡。目前，马某已被警方控制。据目击者介绍，事发时，他们看到一名男子手里拿着一把类似刀具一样的物体追着一名女子跑，然后，一刀将女子捅伤，女子倒地后衣服上满是血迹。

据知情人透露称，马某的姐姐在广西大学读研究生刚刚毕业，出事前已找到一份不错的工作。马某疑似精神方面有些问题，当日姐弟见面发生行凶的事情很突然，此前似乎没有看到二人发生过激烈的争吵。事发当时，姐弟二人从食堂附近走出来，整个冲突过程仅有两分钟，在姐姐受伤倒地后，马某却定定地站在一边，神情比较呆滞和怪异。

高职大学生连环跳楼

2015年五一小长假期间，传出了“人大又有学生跳楼”的消息。5月2日下午，中国人民大学有一名男生在宿舍楼坠楼死亡，坠楼具体原因尚不明确。然而，此次坠楼事件与2015年4月7日中国人民大学一男生跳楼事件仅仅隔了一个月。在2014年6月，也曾有中国人民大学的学生跳楼。频发的跳楼事件让人不得不关注当今高校学生的心理状态。

“高职大学生跳楼自杀事件”绝对不是个例。不仅仅是中国人民大学，在很多其他的高校，也发生过类似的学生自杀事件。前段时间，天津师范大学大一学生吴昕怡，因被查出患乙肝而感到被孤立，在学校单间宿舍烧炭自杀；2014年，中山大学历史学系硕士研究生蔡某在宿舍内自缢身亡，死者在遗书中称，毕业论文、找工作困难重重，无颜面对家人；2014年，东南大学一大四男生坠楼身亡，有同学猜测是为情所困。

心理分析：这两个案例说明当代高职大学生轻视生命、伤害生命及浪费生命的现象已屡见不鲜。这些现象的发生方式尽管不同，但极其相似的一点是对生命的漠然和轻视。

二、心理论坛

（一）高职大学生的生命意识缺失现象

生命意识缺失现象可归纳为以下几种类型。

1. 游戏生命

游戏生命是指高职大学生郁闷、空虚无聊、虚度年华、精神荒废和对生命不负责任的现象。主要表现在以下几方面。第一，“郁闷”已经成为高职大学生的流行病。调查显示，高职大学生中有 40% 的人经常感到郁闷，有 56% 的人偶尔感到郁闷，这表明高职大学生中存在着一种普遍的消极颓废情绪。第二，无聊、虚度年华屡见不鲜。部分学生认为生活无聊，学习没有动力，旷课、迟到、早退成为家常便饭，大部分时间都用来观看电视剧、玩网络游戏等。第三，忽视生命存在的价值。一些高职大学生意识不到人的真正价值是奉献他人，找不到自己生活的意义，对自己的能力、价值存在质疑的态度，当不能发挥自己的作用时，则盲目否定自己，认为自己的生命是没有意义的。

2. 暴虐生命

暴虐生命是指行为人对他人或自身在身体上实施的暴力行为。一方面这是对其他生命的伤害。浙江大学的调查报告显示，20.4% 的学生在宠物被虐待时无动于衷，49.2% 的学生承认对其他学生有过不同程度的暴力行为，87.3% 的人承认曾经遭受过其他学生不同程度的暴力行为。例如，刘海洋的“伤熊事件”、张亮的“虐猫事件”、马加爵的“杀人事件”，这些无端剥夺其他生命的暴力事件，凸现的是一些高职大学生对生命的冷漠与残暴。另一方面是高职大学生对自我生命的伤害。一些学生因为与他人发生矛盾，无法排解心中的愤怒，会进行自我施暴。校园中存在的各种施暴事件，在一定程度上表明了当前高职大学生对生命的轻视，对自己生命和他人生命的不珍惜，其背后都昭示着当事人个性心理的扭曲畸变及生命意识的缺乏。

3. 否定生命

否定生命是指个体采取极端的方式放弃生命的存在。目前，高职大学生自杀事件时有发生，据武汉大学调查报告统计，2011—2014 年，中国国内高职大学生自杀或他杀的事件有 308 起，有 26% 的人有过自杀的念头，有 20% 的人曾想过杀掉他人以消除自己的苦恼。一方面，高职大学生自杀事件反映了高职大学生对自己生命的根本否定，当达不到目的时，不是想着如何解决问题，而是选择用自己的生命结束自己的困境。另一方面，高职大学生杀人事件也反映了对他人生命的极端否定，他想用这种方式结束彼此的矛盾。高职大学生选择自杀或者杀人往往有一些所谓的理由，如失恋、考试失败、人际关系紧张等，但由于一些理由就以轻易放弃生命作为回应，这明显反映出生命意识的严重缺失。

4. 丧失生命成就感

生命成就感就是人对通过实践活动获得的成果的感悟和体认，是人对生命创造性的认识和肯定。当前，高职大学生日益成长为“快餐文化”的一代，面对各种社会生活问题，容易困惑、迷茫，甚至自暴自弃。“高职大学生的生命意识出现了诸如生命成就感的迷失、

教育产品化与生命个体化的矛盾，以及生命的异化等种种困惑”。生命成就感的迷失导致高职大学生对生命的本质和意义缺乏深刻的认识，生命质量出现下降的趋势。

高职大学生生命意识缺失的各种表征中，既有直接表现和显在特征（如否定生命、暴虐生命、漠视生命），也有间接表现和隐性特征（如游戏生命、丧失生命成就感）；既有极端性的表现（如自杀与杀人等行为），也有普遍性的表现（如虚度年华等状态）。

（二）高职大学生生命意识缺失现象的原因

生命意识缺失现象使高职大学生及其家庭、学校和社会付出程度不同的代价。我们必须反思其原因何在。高职大学生的生命意识缺失既有社会环境的原因，也有教育环节的原因，还有高职大学生自身的原因。

1. 反思社会环境：精神家园的失落

视角一：精神危机的不断加剧。

现代人正面临着前所未有的精神危机。随着社会生活节奏的加快，竞争不断加剧、人际关系日益复杂、观念多元多变，这些都大大加重了人们的心理负荷，容易使人失去安全感、稳定感，陷入焦虑、不安、压抑和担忧中，变得茫然和无所适从，甚至引起精神病态反应乃至变态行为，严重影响生命质量。环境因素直接或间接地使高职大学生也同样面临着精神上的“无家可归”。一些高职大学生原本就缺乏对生命意义的理解，加之社会追逐利益的潜移默化的影响，就容易导致心灵的空虚和对生命诉求的漠视，对生命产生模糊、不当的观念和行为。此外，社会上各种淡漠生命现象也冲击着高职大学生的心灵，使他们感到迷茫、失落、痛苦、心理混乱，甚至在这种冲击下迷失方向，生命感知日渐麻木，生命情感日益僵化和干涸，生命意志日益消沉和生命价值逐渐失落。

视角二：暴力文化的日益泛滥。

现代文化观念的多元混杂，尤其是暴力文化的日益泛滥对高职大学生的生命意识有着潜移默化的影响。暴力文化在现代已成为一种社会现象，它通过各种文化的样式和表现手法，肆意渲染、美化暴力行为。近年来，国内外某些媒体对自杀、暴力伤害等事件的大肆渲染和不恰当报道，潜移默化地影响着还缺乏足够识别能力和抵抗能力的高职大学生，严重影响了高职大学生健康生命观的形成。某些媒体不负责任、过度渲染的暴力伤害事件报道，容易使高职大学生产生暗示、模仿心理，强化其潜在的心理危机及不当行为，由此可能诱发生命意识缺失现象。随着影视、网络等传媒深入人们的生活，暴力文化也借助这些载体在全社会泛滥。暴力图片、暴力影视、暴力游戏等暴力信息在网络中随处可见，特别是在高职大学生酷爱的网络游戏中，漠视生命、践踏生命的行为在虚拟世界中变得微不足道。研究表明，长期接触暴力文化将产生麻木效应。长期处于暴力文化氛围中的人对于生命的感知、认识和情感也会变得麻木不仁，在他们的头脑中，暴力意识慢慢模糊了生命意识。因此，暴力文化的日益泛滥也是导致高职大学生生命意识缺失的一个重要原因。

2. 反思教育环节：生命意识教育的欠缺

视角一：家庭教育忽略生命成长问题。

家庭作为与个体成长关系最密切的环境，可以给人带来基本的安全感以及社会支持，因此，生命意识的形成与早期经历、家庭环境有着密切的关系。如果成长过程中有一些不

愉快的经历,如家庭暴力、幼年受父母关注太少甚至受人虐待等早期经历,都容易对高职大学生个体造成心理创伤,形成不健全的生命观,对其心理发展和生命意识将带来不利影响。对此,精神分析学家弗洛伊德、阿德勒、霍妮等人都做过深入分析。例如,弗洛伊德认为,人的早期经验可能影响一个人一生的情感反映方式,某些人对死的眷恋,对生命的毁灭冲动,是早期情感阴影所致。因此,笔者认为,在不良家庭环境中成长的高职大学生,往往缺乏基本的生命安全感,如果在现实中遇到情感等方面的挫折,容易唤起以前的创伤性记忆,不知不觉中会造成其消极情绪和过激行为,严重的甚至走上自杀、杀人的绝路。

视角二:学校教育缺乏生命教育内容。

意大利教育家蒙台梭利指出,教育的目的在于帮助生命力的正常发展,教育就是助长生命力发展的一切作为。生命教育的价值日益凸现,但遗憾的是,内地高校至今仍缺乏生命教育的氛围,缺乏系统的生命教育内容,很少有高校开设“生命伦理课”等关于生命教育的课程,忽视高职大学生生命意识的培养。长期以来,“教育的目中无人和生命意义的淡漠,不仅使学生体验不到生命中的乐趣,感受不到生命的意义,还导致学生既不尊重他人的生命,也不珍惜自己的生命,漠视他人和自己生命存在的意义和价值。

3. 反思高职大学生个体:精神迷惘和心理危机

视角一:生命认知和生命信仰的缺乏。

首先,缺乏积极的生命价值观是导致生命意识缺失现象发生的重要思想基础。西方思潮中的虚无主义和悲观主义对一部分高职大学生产生了消极的影响,认为“人生就是烦恼”“人生就是悲剧”。一个人生态度悲观消极的人很容易在挫折面前一蹶不振,甚至放弃生命。研究发现,自杀的人缺乏对生存的重要信仰和价值的认识,当遇到较大的压力时,往往会放弃解决问题的努力和尝试,而选择轻生。因此,缺乏对生命足够的反省、缺乏对生命意义的认识,缺乏积极的生命态度就有可能被生存的空虚感所笼罩,产生内在的挫折感。值得注意的是,由于受西方价值观念的影响,有一种生命观正在对高职大学生产生影响。一些高职大学生在重视生存权利的同时,也将放弃生命视作自身的一种权利,他们认为自己有选择生或死的自由。即认为生命属于自己,对自己的生命拥有绝对的权力,生死是个人的选择,他人无权干涉。因此,一旦遇到生活中的应激事件或感到痛苦和压力时,他们就会轻易选择结束自己的生命。

其次,“心理断乳期”的精神迷惘和自我认同的危机也与生命意识缺失现象有关。高职大学生正处于心理学家埃里克森所说的“自我认同的危机阶段”或者说“心理断乳期”,容易陷入对自我价值的迷惘和认识不足中,也容易陷入对生命的无知和对生命方向的茫然中。高职大学生生命认知的偏差和生命信仰的匮乏使他们无法正确理解生命存在的意义及生命价值,心灵空虚迷茫,以至寻找无聊刺激,虚度光阴,自暴自弃……他们既不尊重他人的生命,也不爱惜自己的生命。

视角二:心理素质和耐挫能力的缺陷。

个体心理素质的优劣是导致生命意识缺失现象发生的内在心理动因。马加爵、周一超、刘海洋等事例都说明生命意识缺失现象的发生与个人的心理素质,特别是挫折承受能力密切相关。在当前这个“心理重负的时代”中,大学校园中的各种压力也无处不在,应激源和负性生活事件逐渐增多,从而使高职大学生容易陷入精神疲惫和心理危机中。

一些心智尚未成熟或心理承受力弱的高职大学生无法承受某些心理压力时，便可能出现生命意识缺失的行为表现。值得高度重视的是，目前高职大学生心理素质存在严重缺陷的比例较高，而且有一部分高职大学生存在不同严重程度的心理疾病。他们的认知方式僵化和非理性，行为的选择消极和易走极端，生命变得异常脆弱。当他们遭受挫折，既不能克服又无法逃避时，就有可能将攻击性的冲动指向自身或他人。当这种倾向十分强烈时，便容易导致自杀、杀人或伤害其他生命等极端行为。因此，高职大学生的心理健康状况与生命意识缺失现象之间有显著的关系。

综上所述，高职大学生生命意识缺失与社会、家庭、学校等众多外因的影响有关，但最直接、最根本的影响还是来自高职大学生自身的内因。生命意识缺失现象是多种因素交互作用而导致的结果。高职大学生出现生命意识缺失现象，是因为他们承受着生命中不能承受之“重”，即精神失衡之“重”、教育偏差之“重”、心理危机之“重”。

（三）当代高职大学生应该确立的生命观

1. 生命存在观

高职大学生首先要树立生命存在观，充分认识到生命存在的重要性，学会有意识地、有效地保存自己的生命，学会热爱和珍惜自己及他人的生命存在。

2. 生命独特观

人类生命是自然界伟大的奇迹。每个个体的生命都是独一无二的，每个人的生命无论从肉体到精神都有不同于其他生命的特殊性。时间的一维性也决定了人的物质生命对每个人来说只有一次。高职大学生要学会理解人类及个体生命的独特性，学会尊重和敬畏人类生命。

3. 生命品质观

每一种生命都十分脆弱，当它的生存环境突变之时；每一种生命又可以是相当强大的，那是它依存于和谐的生存之间。生命品质的高低取决于个体把自己的生命放在一个怎样的位置。当生命从社会 and 他人那里获得支持的时候，就具备了提高生命品质、创造生命基础的前提和基础。

高职大学生怎样才能不断提高自己的生命品质？一方面要努力学习，形成合理的知识结构，不断充实生命的内涵；另一方面要把自己的生命投入到社会中，通过社会实现生命的价值，生命只有融入社会，在生命的相互依存中才能变得强大。

4. 生命超越观教育

人类生命是一种超越的存在。存在不是生命唯一的和主要的目的，超越才是生命的本质所在。高职大学生只有认识到生命是在不断超越自身的过程中体现其真正的价值的，才能体验到生命存在的幸福感，也才能意识到社会对其生命存在的认同。

5. 生命责任观

一个人一旦了解他的地位无可替代，自然容易尽最大心力为自己的存在负起最大责任。

他只要知道自己有责任为某件尚待完成的工作或某个殷切他早归的人而善自珍重，必定无法抛弃生命。

人生责任作为一种普遍的行为要求和行为关系，具有广泛的内容。既可以从个人对同志、对亲友、对家庭成员的关系中发生，又可以从个人对集体、对阶级、对民族、对国家和社会，甚至对人类的关系中发生。人的生死绝非个人之事，而是与家庭、社会密切相关的。自杀对本人也许是一种解脱，可是对亲人和社会无疑是极大的伤害。

三、心理策略

（一）客观公正地认识生命

首先，它表现为生存教育。生存是生命的底线，只有生命的存在，才能谈得上人的其他问题。如何保存、保护生命成了生命教育的首要内容。其主要任务在于帮助学生认识生命，教会学生基本的生存技能，在保护自身生命的同时，也要学会尊重和爱护他人的生命。其次，生命价值教育。人的生命存在不同于动物的直接性和重复性生命存在，而是一种历史性和有意义的生命存在，是在发展中得到展示与实现的生命存在。生命价值教育就是要让学生充分认识到生命的价值及其对自身的重要意义，从而珍惜和敬畏生命，实现自我的生命价值。最后，死亡教育。死亡深刻地揭示了生命的有限与唯一，揭示了时间与生命的宝贵，使人更加热爱生命、珍惜生命。在生命认识教育中应以超前眼光统领认识。

（二）正确对待各种生命情感

生命情感是指个体对生命意义的自觉、欣悦、沉浸，以及对他人生命乃至整个生命世界的同情、关怀与钟爱。积极的生命情感能引发人振奋、乐观、积极向上、豁达宽容、奉献、富于爱心等美好品质。相反，消极的生命情感则会使人变得沉闷、丧失意志、孤僻、极端、自私冷漠。生命情感教育的首要任务是能够转化情感阴影，培养积极的生命情感。

（三）形成坚强的生命意志

人类的坚强意志一直是伴随着苦难的，当生命与文化失调时，人类有坚强的意志能应付解决危机；反之，面对冲突与危机时表现的听天由命则是人类最大的危机——“哀莫大于心死”，生命意志是生命的支柱。在教育中，应当培养学生面对困难的毅力和责任心。

（四）尊重生命

尊重他人也尊重自己的生命，是生命进程中的伴随物，也是心理健康的一个条件。

无论如何，笑总是一件好事。如果一根稻草能逗人发笑，它就成了一种制造幸福的仪器。生活中，谅解可以产生奇迹，谅解可以挽回感情上的损失，谅解犹如一个火把，能照亮由焦躁怨恨和复仇心理铺就的道路。

四、反思体验

1. 自我反思：你有过轻生的想法吗？
2. 自我评价：你的生命意识有缺失吗？
3. 自我实践：你应该树立怎样的人生观？

五、实践练习

（一）心理训练

生命线

拿出一段时间，回想一下你的过去、现在，想想你设想中的未来。好了，接下来开始我们的心灵游戏——生命线。这个游戏就是画出你的人生路线图。请备好一张洁白的纸、一支鲜艳的笔和一支暗淡的笔（如一支红笔和一支蓝笔），用颜色区分心情。

把纸横放，然后从中部画一条长长的横线，在末端加上箭头。在起点处标上 0，在箭头处标上你为自己预计的寿命数。然后在白纸的顶端写上 × × × 的生命线。这条线标示了你一生的时限，是你脚步的蓝图。

现在请根据你规划的生命长度，找到你目前所在的那个点，标出来。例如，说你现在 18 岁，就标出 18 岁的那个点。在这点的左边，代表着过去的岁月，右边代表着未来。把过去对你有着重大影响的事件用笔标出来，如你 7 岁上学了，就找到和 7 岁对应的位置，填写上学这件事。注意，如果你觉得是快乐的事，就用鲜艳的笔来写，并要写在生命线的上方。如果你觉得快乐非凡，就把这件事的位置写得更高些。例如，17 岁高考失利……你痛苦万分，就继续在生命线的相应下方很深的陷落处留下记载。依此操作，你就用不同颜色的笔和不同位置的高低，记录了自己今天之前的生命历程。

然后我们来到未来，把你一生想做的事都标出来，并尽量把时间注明。视它们带给你的快乐和期待的程度，标在不同的高度。当然，也请把一些可能遇到的困难——用黑笔把大方略勾勒出来。这样我们的生命线才称得上完整。

看看是线上方的事件多，还是线下方的事件多？如果大部分都是在线以下的，是否可以考虑调整一下自己看世界的目光？

当把生命线画完后，请把注意力集中在此时此刻。以前的事已经发生过了，哪怕是再可怕的事，也已经过去了。你不可改变它，能够改变的是我们看待它的角度。一个人的成熟度，在于这个人治愈自己创伤的程度。过去是重要的，但它再重要，也没有你的此刻重要。

好好规划你的未来，让它合理而现实，然后根据限期去实现它。请好好保管你的蓝图，时常看看。生命线不是掌握在别人手里，它只有一个主人，就是你自己。无论你的生命线是长是短，每一笔都由你来涂画。

（二）推荐阅读

热爱生命

汪国真

我不去想，
是否能够成功，
既然选择了远方，
便只顾风雨兼程。
我不去想，
能否赢得爱情，
既然钟情于玫瑰，
就勇敢地吐露真诚。
我不去想，
身后会不会袭来寒风冷雨，
既然目标是地平线，
留给世界的只能是背影。
我不去想，
未来是平坦还是泥泞，
只要热爱生命，
一切，都在意料之中。

实践教学视频



《肩》



《潜藏的欲望》



《拖延症之幻想与现实》



《我的大学》



《我的天空》



《我们不是坏孩子》



《心灵的呼唤》



《最初的梦想》



《班级拖延症》



《我们分手吧》

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396; (010) 88258888

传 真：(010) 88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

